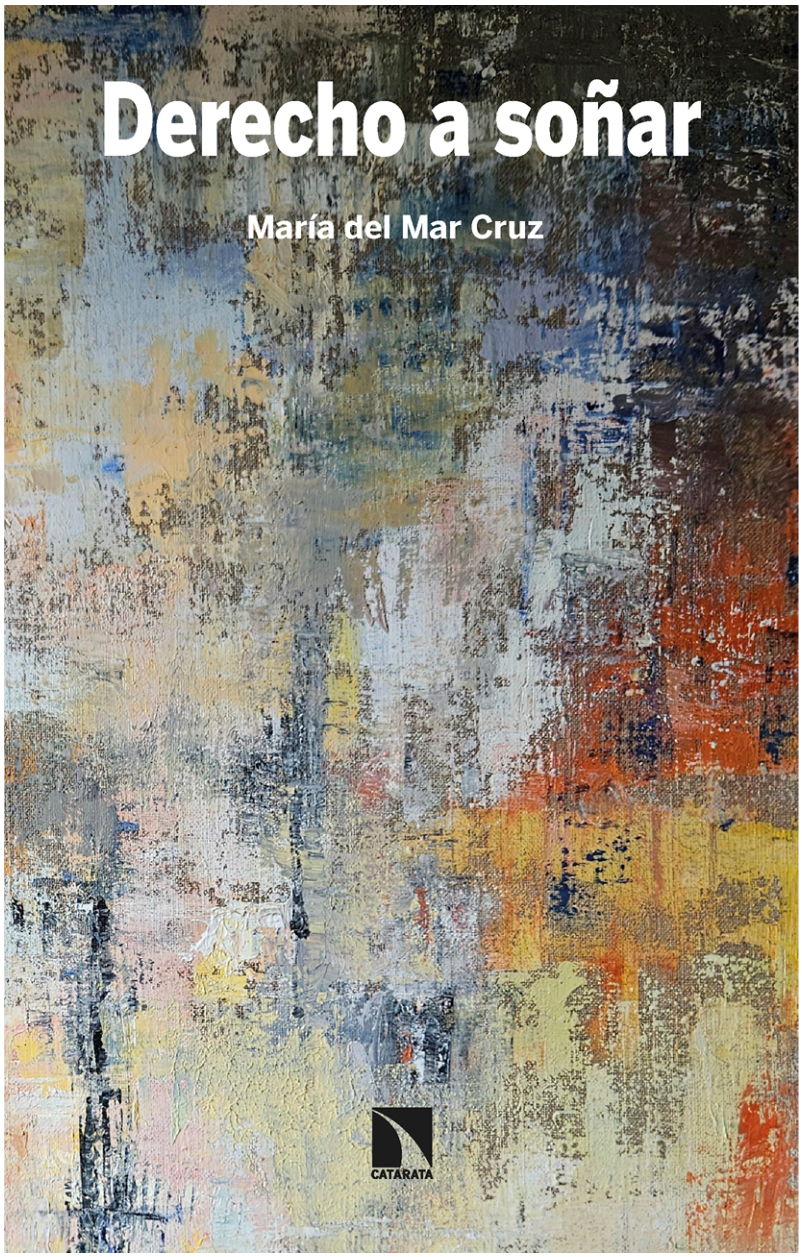
Derecho a soñar

María del Mar Cruz


Derecho a soñar
María del Mar Cruz
CATARATA

Índice

PRÓLOGO.PENSAR POR VOCACIÓN, PENSAR COMO PASIÓN. por Mariano Arnal

A MODO DE PRESENTACIÓN

- TÚ PUEDES BRILLAR
- LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES
- LAS EMOCIONES SON UN TREN ARROLLADOR
- LA ATENCIÓN, LA MEJOR MEDICINA PARA LA MENTE
- LA MEJOR BRÚJULA, TU VOZ INTERIOR
- EL PODER DE DAR VALOR A LO COTIDIANO
- EN BUSCA DE SENTIDO
- LA FILOSOFÍA, PROPOSICIÓN DE UN IDEAL
- LA LOCURA… CURA
- CONVIERTE TU SUEÑO EN UN PROYECTO BRILLANTE
- EL FRACASO, LA ESTACIÓN NECESARIA PARA EL ÉXITO
- EL OPTIMISMO TRIUNFA
- DIEZ IDEAS PARA MANTENER EL OPTIMISMO
- LA MUJER: SER HABLADOR, SER SOCIAL, SER POLÍTICO (ZÓON LOGIKÓN-ZÓON POLITIKÓN)
- ¡LA CULTURA… CURA!
- EL COACHING Y LA MAGIA DE LOS ENCUENTROS
- SOY EL CAPITÁN DE MI DESTINO
- LA NARRACIÓN DE TU PROPIA HISTORIA
- ¡DÍMELO HILANDO!
- A TU MANERA
- SI QUIERES SER FELIZ… SÉ LIBRE, SÉ TÚ
- EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA

NO TE RINDAS, LO MEJOR ESTÁ POR VENIR
ID A ALGÚN SITIO QUE SEA DIFÍCIL LLEGAR
ÉXTASIS Y PASIONES
EL TORMENTO Y EL ÉXTASIS: QUIEN TIENE UNA PASIÓN, TIENE UN DESTINO
LA PASIÓN EN EL AMOR
EL PLACER DE SABOREAR LA VIDA
Y EL TIEMPO PASA…
MIRA Y ADMIRA
LA MIRADA INTERIOR
IDENTIDADES
AMA TU CAOS
POMPAS DE JABÓN
ÁMATE TAL COMO ERES SIN RENUNCIAR A MEJORAR
IDEAS PARA SER FELIZ DEL GURÚ DE HARVARD
EN BUSCA DE MODELOS…
LA BELLEZA
EL VALOR DE LA RENUNCIA
LA MAGIA DEL ORDEN
LA VOZ
LA GENIALIDAD
LA AVENTURA DE VIVIR
LAS PROFUNDIDADES DEL YO
CUESTIÓN DE CONFIANZA
¿LA PÍLDORA ROJA O LA AZUL?
LA LECTURA CURA
CAOS-ORDEN-CAOS
LA CONQUISTA DE UNO MISMO
LA MÚSICA CURA
ATRÉVETE A HACER ALGO DIFERENTE
PASA A LA ACCIÓN YA
MUSHOTOKU
LOS MOMENTOS HYGGE NO SON LA FELICIDAD. ¡YA NOS GUSTARÍA!
SÉ BUENO: ¡QUÉ GRAN ESTRIBILLO!
LUCHA Y VENCE A TU SABOTEADOR

AHORA CÓMO TE OLVIDO
SUB SPECIE AETERNITATIS
DIRIGE CON INTELIGENCIA A TUS CABALLOS
CREA TU MARCA SIN DEJARTE MARCAR
SER GENUINO NO CONSISTE EN SER RARO
DERECHO A SOÑAR
INGREDIENTES BÁSICOS PARA FILOSOFAR: OCIO, ASOMBRO Y
CONVIVENCIA INTERCULTURAL
VAYAMOS PENSANDO… EL FUTURO
EL EXISTENCIALISMO: UNA GRIPE A SUPERAR
RESTER SOI-MEME, RESTER LIBRE
EL MIEDO
'LA CARA AL VENT'
NO A LAS MASAS, SÍ AL HÉROE INDIVIDUAL
LA VIDA… ¿COMO UN PARTIDO DE FÚTBOL?
NOTAS

MARÍA DEL MAR CRUZ

Licenciada en Filosofía, Filología Alemana y Psicología, ejerció la enseñanza en centros de secundaria en Barcelona. Tras certificarse como coach profesional por el Co-Active Training Institute (San Rafael, California), se dedicó a la orientación personal. Es especialista en la obra literaria de Stefan Zweig. Actualmente reside en Bruselas.

María del Mar Cruz

Derecho a soñar

Prólogo de Mariano Arnal

IMAGEN DE CUBIERTA: DESTELLOS DE ASOMBRO, MARÍA DEL MAR CRUZ, 2017

© MARÍA DEL MAR CRUZ, 2024

© LOS LIBROS DE LA CATARATA, 2024
FUENCARRAL, 70
28004 MADRID
TEL. 91 532 20 77
WWW.CATARATA.ORG

DERECHO A SOÑAR

ISBNE: 978-84-1067-127-0
ISBN: 978-84-1067-090-7
DEPÓSITO LEGAL: M-18.324-2024
THEMA: VS/JMQ/QDX

ESTE LIBRO HA SIDO EDITADO PARA SER DISTRIBUIDO. LA INTENCIÓN DE LOS EDITORES ES QUE SEA UTILIZADO LO MÁS AMPLIAMENTE POSIBLE, QUE SEAN ADQUIRIDOS ORIGINALES PARA PERMITIR LA EDICIÓN DE OTROS NUEVOS Y QUE, DE REPRODUCIR PARTES, SE HAGA CONSTAR EL TÍTULO Y LA AUTORÍA.

PRÓLOGO

PENSAR POR VOCACIÓN, PENSAR COMO PASIÓN

María del Mar Cruz vino a mí, alentada por su padre, en busca de latines en su último curso de bachillerato. Me encontré con una adolescente brillante, de mente abierta, ávida de saber, sorprendentemente crítica y con una atención nada usual. Desde los prolegómenos, antes de meternos en las declinaciones y demás, le di una buena zambullida en las aguas profundas de la metafísica de ir por casa, en el mundo de los porqués y los paraqués, que desembocan inexorablemente en el gran misterio del *gnózi seautón* (conócete a ti mismo) como clave de todo conocimiento realmente útil y significativo. Ligado a otro gran misterio, tan difícil de abarcar en sus cómos y porqués: acéptate a ti mismo, quiérete, ama a la persona que eres, con tus virtudes y con tus defectos; irás puliéndolos con suavidad, sin flagelarte.

Creo que fui yo el responsable de que, a la hora de elegir carrera universitaria, ella acabara estudiando, sin titubeos, una que fundamentalmente le servía para cultivarse; lejos de esas otras que sirven, a menudo, para aprender un oficio lucrativo. Así es como se sumergió, con gran determinación y alegría, en la Filosofía, en el "amor por el saber".

Llevó tan allá esta afición suya, que seguiría por la licenciatura en Lenguas Germánicas, para permitirse el lujo de leer a los filósofos alemanes en su lengua original. Para redondear (pura afición), cursaría la licenciatura de Psicología, proveedora de herramientas para comprender las motivaciones de la conducta del ser humano.

¿Y qué nos ocurre a los que cultivamos el saber en su dimensión más humana? Pues que no nos lo podemos guardar. Nos azuzan las ansias de escribir para compartir esos conocimientos y esas reflexiones con nuestro

entorno próximo y lejano. Nos gusta hablar, conversar y comunicar a través de nuestra realidad vivida. Nos apasiona expresar nuestras vivencias.

De ahí surgieron estas reflexiones de María del Mar que, efectivamente, fueron una tarea vital: vivir y comunicar vida. El formato es excelente, casi terapéutico. No fue necesario proyectar un libro con una temática concreta y una estructura al servicio de esa unidad. Pasó tiempo buscando ese formato en el que volcar sus experiencias vitales, trabajando con tesón y rigor el pensamiento y el estilo. La fórmula elegida fue dejarse ir cada semana con una reflexión, con una conversación abierta sobre temas temporales e intemporales. Ofrecer a los lectores temas de conversación fuera de la monotonía de sí mismos: mala de aguantar tanto por los demás como por uno. Y, ¡oh, sorpresa!, la elaboración de estos escritos se convirtió para la autora en un brillante ejercicio de descubrimiento personal en todo lo que le iba ofreciendo la vida.

Al final, en esta recopilación de ideas, se encuentra la proyección escrita de su singular personalidad. Con una particularidad, y es que el lector se identifica tan bien con esas reflexiones, que tiene la impresión de que piensa exactamente igual. Tiene el sentimiento de que, en esas ideas, encuentra por escrito, bien expresado, con elegancia y claridad, la obviedad de su propio pensamiento. La autora consigue, de ese modo, que el lector se lea a sí mismo, que descubra su capacidad de entrar con soltura y naturalidad en esa diversidad de cuestiones que suelen reivindicar en propiedad los supuestos especialistas.

¿Qué nos ofrece, pues, este libro? Su principal trasfondo consiste en ser una magnífica exhibición de algo que necesitamos todos y que deberíamos cultivar: pensar. El camino indispensable para formarnos criterio sobre cualquier tema que nos afecte de alguna manera.

En un mundo entregado a los expertos, la tentación más frecuente es renunciar a emitir nuestra opinión, dando fe, generalmente ciega, a lo que ellos dictaminan. De ahí la necesidad —o, diría más bien, la urgencia— de especializarse en pensar, sobre todo en un momento en el que las principales batallas que se producen en el mundo se dan en torno al pensamiento… único y uniforme.

En eso estamos: en la libertad de pensar, que conlleva, naturalmente, el arte de exponer los pensamientos sobre cualquier premisa. Preferiblemente, dejando de lado los asuntos polémicos. Porque forma parte de la condición humana el ir directamente a la polémica (*pólemos* es la guerra) sin haber cultivado antes el simple razonamiento, la capacidad de pensar (*pensare* es pesar, comparar pesos, sopesar). Este libro es una bella demostración de que el terreno en que podemos conversar (= confluir) es interminable, y que, en vez de embestir con contenidos polémicos, lo que más nos conviene y nos humaniza es recrearnos en compartir la pura contemplación de lo que se mueve en nuestro entorno.

Basta repasar el índice (70 títulos, 70 temas) para constatar que, mucho antes de entrar en los temas categóricos para los que nos cultivan asiduamente las ganas, en este libro existe un universo de ideas perfectamente a nuestro alcance, con el que podemos entrenarnos para pensar. Al fin y al cabo, esa es la especialidad y la pasión de María del Mar; prolongada, quizás de manera involuntaria, en ayudar a los demás a que sean capaces de formarse criterio sobre las cuestiones que les afectan en su esencia.

Si me preguntan a qué género literario corresponde este libro, empiezo por dejar bien claro que no es, ni de lejos, el de la autoayuda, tan en boga: tentación irresistible de todo psicólogo. María del Mar es también licenciada en psicología; pero le puede mucho más la filosofía. Este libro lo colocaría en la filosofía didáctica, cuyo gran maestro fue Jaime Balmes con su obra *El criterio*.

María del Mar pone al alcance de muchos el arte de pensar y la osadía de opinar. Ella ha logrado crear un estilo propio, bien labrado, en el que abre caminos deliciosos al placer de razonar. Son una colección de ideas que nos empujan a un optimismo realista, a amar la vida y a nosotros mismos. Frente a necesidades más perentorias, las reflexiones contenidas en este libro nos ofrecen una magnífica exhibición de inteligencia natural.

MARIANO ARNAL

Profesor de Lenguas Clásicas

A MODO DE PRESENTACIÓN

Desde niña recuerdo mi fascinación por la vida y el conocimiento. Me embargaba una especie de asombro y curiosidad que me impulsaba al aprendizaje. E igual que Newton no le dio normalidad a la caída de la manzana, yo no podía dársela a mi propia existencia. Toda pura perplejidad.

La espiritualidad que recibí en la escuela me hizo ver una versión rica y sofisticada del ser humano. Me debatí entre entregarme a la contemplación o al aprendizaje. Finalmente, quise ser filósofa, entendiendo por ello la persona que ama el conocimiento, mujer siempre deseosa de aprender. El amante del saber nunca se siente saciado. Este hecho, que me exasperó en su momento, ahora lo vivo como la gran promesa de felicidad porque puedo seguir alimentando mi vocación.

Fui estudiando y asimilando diferentes marcos mentales: con sus específicos lenguajes, conceptos y sistemas interpretativos. Siempre me fascinaban y alumbraban parcialmente mis curiosidades. Pero caí en la cuenta de que, si bien algunos me habían resultado bastante prácticos, la mayoría de ellos no eran más que saberes enlatados y alambicados para uso de especialistas.

Amo la vida real, quiero conocimientos que me aporten sabiduría y quería aprender a tener criterio propio para moverme por el mundo. Quería enfrentarme a saberes sencillos, los de la vida cotidiana, sin echar mano de enciclopedias ni hermenéuticas, pero sin abandonar los conocimientos que sí habían calado en mí y se habían instalado y entallado en mis nervios y neuronas.

Así fue como, después de certificarme como *coach* profesional, decidí empezar a escribir una colección de reflexiones. La fuente tenía que

combinar saberes y experiencia. Al final, leer a Nietzsche y a Stefan Zweig, por citar solo a dos, me había impactado profundamente, pero también el testimonio de personas inspiradoras que se habían cruzado en mi camino.

Tenemos que aceptar que nuestro cerebro es bastante limitado para entender el mundo y que la ciencia tardará años, y tampoco llegará a explicárnoslo todo. Y, mientras tanto, nuestra vida demanda herramientas para dirigir nuestro comportamiento ahora, en este momento.

Para iniciar estas reflexiones partí de una creencia y de un deseo:

- La creencia de que todos podemos brillar, de que todo ser humano encierra un valor especial y que el mejor camino para brillar es el autoconocimiento. Estoy convencida de que todos nacemos con un sello único: un genio específico, una sabiduría interior, un diosecillo personal, y tenemos la capacidad —y casi el deber— de hacerlo florecer.
- El deseo de poder soñarse en grande siendo uno mismo, desplegando nuestra esencia. El derecho a soñarnos mejores, más felices, más plenos, más libres.

De ahí el título de este libro, *Derecho a soñar*, que lleva implícito un optimismo inteligente que creo muy necesario y que podemos cultivar. Sin sueños no hay ideales y sin ideales no hay progreso. Estuve tentada de escribir "obligación de soñar" por aquello de que el apogeo no existe: si no estás creciendo, estás retrocediendo. Soñemos para seguir avanzando.

Tenemos, pues, una doble misión: la de descubrirnos y la de crearnos. La reflexión y la observación se presentan como herramientas poderosas en el autoconocimiento: nos ayudan a desentrañar nuestras emociones, descubrir nuestras pasiones y, con ellas, nuestras fortalezas; encontrar la belleza en nuestro entorno y fomentar un optimismo genuino. El autodescubrimiento tiene que ser la base sobre la cual construirnos metas y sueños que nos permitan avanzar con determinación y confianza.

El filósofo Baruch de Spinoza dice que la esencia del hombre es el deseo y no quiero desmentirle. Las emociones juegan un papel fundamental en

nuestra vida diaria. Las primeras reflexiones están dedicadas a ellas y a cómo entenderlas y gestionarlas para convertirlas en aliadas poderosas en lugar de obstáculos. Tenemos que aprender a no dejarnos secuestrar por ellas y transformarlas en fuente de energía positiva y motivación.

Las pasiones son el motor que impulsa nuestra existencia. Descubrirlas y alimentarlas nos llena de propósito y dirección. Me dediqué con ímpetu e invité a mis interlocutores a que redescubrieran aquello que enciende su espíritu, aquello que les hace vibrar y sentirse vivo.

La belleza, en sus múltiples formas, nos rodea y nos inspira. Aprender a percibirla en nuestro entorno, en las pequeñas cosas y en nosotros mismos, nos permite vivir con una mayor apreciación y gratitud. La creatividad tiene que formar parte necesaria de nuestras vidas, teniendo en cuenta que nosotros debemos ser nuestra mejor obra de arte. Este libro, entre otras cosas, invita a desarrollar una visión más profunda y enriquecedora de la belleza que nos envuelve.

Muchos neurocientíficos y filósofos han escrito sabias palabras sobre las necesidades del ser humano. Algunas de ellas las he recogido en estos textos. Mi sueño era hacerlo con una voz más genuina. Recuerdo como un desafío utilizar palabras personales, hablar de mis ideas e intereses propios. Me tomó tiempo encontrar mi camino e ir adquiriendo esa confianza.

Quería un lenguaje asequible, que las reflexiones fueran cortas y que viniesen encabezadas por una cita ilustrativa e inspiradora. También me propuse que los textos concluyeran con un resumen de ideas para recordar. Ese formato me pareció muy adecuado para facilitar su lectura e invitar a pensar.

A medida que avanzaba en mis reflexiones fui ganando en libertad y me permití escribir de cualquier cosa que me inspirase: desde la frase de un libro a un suceso en la calle, pero todo me llevaba a la reflexión sobre la condición humana, siempre fascinante e indefinida.

Finalmente, como ser genuina no consiste en ser rara, mis reflexiones están en concordancia con la de otras tantas corrientes espirituales o de pensamiento. Les confieso que he hecho especialmente mía la obsesión por la *atención* como la madre de todas las demás virtudes, y me apego al *amor fati* (amor al destino) como la ley más fecunda de la vida. Acuñaron esta

expresión los romanos y Nietzsche la puso en valor. No se trata de aceptar tu destino, sino de amarlo. Lleva implícito el amor a uno mismo y a todas sus circunstancias. Si eres capaz de vivir todo lo que eres como si lo hubieses elegido, tus sueños te harán volar muy alto.

TÚ PUEDES BRILLAR

"Tú puedes brillar, no importa de qué material estés hecho".
Película *Robots* (2005)

Todos nos sentimos atraídos por lo que brilla: el reflejo del sol en el mar, un gran bailarín, un diamante, una gran actriz, una gran científica, un gran jugador de ajedrez, un/a premio nobel, un Messi, un Mandela…

Cuando se trata de personas brillantes, nos focalizamos en sus talentos y los miramos deslumbrados. Me atrevería a decir que, incluso, sentimos una cierta desazón, una cierta nostalgia al ver ese abismo entre lo que son capaces de hacer ellos y lo que creemos que podemos hacer nosotros.

Ese brillo puede producirnos inspiración para el esfuerzo, pero también ceguera, una ceguera que nos incapacita para ver que todos tenemos una capacidad innata para brillar. Por eso, el eslogan de la película *Robots* me pareció muy ilustrador.

"Tú puedes brillar, no importa de qué material estés hecho" no es una invitación obligada al éxito terrenal. Nos bombardean continuamente con esa presión de ser los mejores líderes, los vendedores más exitosos, los estudiantes más brillantes, los más emprendedores…y eso está muy bien si ahí están tus pasiones; pero, si no es así, será muy difícil que brilles, o lo harás a cuenta de luz ajena, y tu luz siempre dependerá de valores externos y pasajeros.

De lo que se trata es de brillar con luz propia y, para eso, debemos ser muy conscientes de nuestros talentos, de nuestras pasiones y de todo aquello que nos hace únicos. Solo si nos enfocamos en nuestra autenticidad lograremos sentirnos a gusto en nuestra piel. Y, para mí, eso: sentirse a gusto en tu piel, quererte, aceptarte cómo eres, sentir que ejerces de ti mismo con tus talentos únicos, desde tu diferencia, es a lo que yo llamo brillar.

Esta invitación a brillar —tal y como yo la interpreto— viene de muy lejos. Los grandes sabios griegos ya supieron que esa es la mayor y más

meritoria tarea del ser humano.

El aforismo griego inscrito en el templo de Apolo, en Delfos, decía: "Conócete a ti mismo", y Píndaro —el poeta griego de la Antigüedad— remarcó la idea de: "Llega a ser el que eres".

Son dos aforismos que nos dejan perplejos, ¿acaso no nos conocemos? ¿O es que se puede llegar a ser algo que no eres? Será interesante poder tomarse un tiempo para responder a esas preguntas.

IDEAS PARA RECORDAR

- **"Tú puedes brillar" es una invitación a ser tú y sentirte a gusto en tu propia piel.**
- **Es importante brillar con luz propia, las ajenas no son más que reflejos pasajeros.**
- **Para brillar necesitas conocerte bien a ti mismo y saber qué te hace único.**
- **Llegar a ser uno mismo requiere aceptación, voluntad y valentía.**
- **Como dijeron los sabios griegos, conocerse y ser auténtico debería ser un empeño para todo ser humano.**

(Lunes, 8 de septiembre de 2014)

LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES

"Pensar demasiado puede ser menos ventajoso que no pensar en absoluto".
ANTONIO DAMÁSIO, *El error de Descartes* (2010)

Para brillar tenemos que saber cómo somos, cómo funcionamos y qué comportamientos nos ayudarán a conseguir lo que queremos. Siempre nos habíamos debatido entre razón o corazón, mente fría o el impulso de las emociones. Nuestra herencia cultural siempre nos llevaba a elegir una decisión racional frente a la mala reputación de nuestros instintos primarios.

António Damásio, el prestigioso neurocientífico, después de largas y exhaustivas investigaciones, nos ha desmontado esa imagen dual de cuerpo y cerebro. Ha comprobado que el sistema de razonamiento se desarrolló como una extensión del sistema emocional automático. Ningún pensamiento se genera al margen de la información que proporciona nuestro cuerpo: sentir y pensar no son dos aspectos opuestos, sino complementarios.

Las emociones, nos dice la enciclopedia, son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo. Psicológicamente alteran la atención, provocan ciertas conductas (organizando rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos) y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Damásio ha comprobado "la sabiduría" que hay en todo ese proceso y su relación con lo que consideramos más racional. No habría conocimiento sin emociones.

Nos asegura que son más una forma de pensar y no algo que interfiere en el pensamiento. Y es que, como he dicho antes, trabajan juntas y tienen el mismo objetivo: proporcionarnos información para nuestra supervivencia, pero con una ventaja para las emociones —son mucho más rápidas y directas que el pensamiento racional—. Es decir, si utilizara la metáfora de un combate de boxeo, diría que la emoción gana por KO (*knock out*), mientras que la razón lo haría por puntos.

El tema es fascinante, nos delata como seres profundamente emocionales porque la emoción es lo que nos hace sentir más humanos y vivos. Y ahora sabemos que está bien que sea así. Debemos recuperar nuestra confianza en ellas porque contienen información muy valiosa; además, nos preparan para la acción, focalizan nuestra atención y nos ayudan a salir adelante.

El científico expone que las respuestas emocionales son el resultado de nuestras experiencias pasadas y que estas se almacenan en forma de marcadores somáticos en nuestro cerebro. Podríamos decir que las emociones son como cápsulas de sabiduría almacenada. Si eso es así, por lo menos, tenemos que escucharlas y tomarlas en cuenta en cualquier toma de decisiones. Después de estos estudios resulta obsoleto pensar que las emociones son ciegas o perniciosas.

Me ha venido a la mente el famoso y muy recomendable discurso de Steve Jobs en Stanford[1] donde aconsejaba tener coraje para seguir lo que te dicta tu intuición y tu corazón. Él se dejó llevar por ellas y reconocía que, en un principio, nada parecía tener mucho sentido; sin embargo, con el tiempo, pudo unir los puntos para comprender desde la razón por qué se había ido dirigiendo por ahí.

Es por esto por lo que las emociones están tan presentes en las sesiones de *coaching* y terapias. Yo siempre interpreto una emoción como un momento revelador, inteligente y significativo al que tenemos que dar un espacio y escuchar.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Tenemos que prestar atención a nuestras propias emociones, son parte de nuestra sabiduría inconsciente.**
- **"Las emociones permiten que los seres vivos reaccionen con inteligencia sin tener que pensar de manera inteligente" (A. Damásio).**
- **"Ten coraje para seguir lo que te dicta tu intuición y tu corazón" (Steve Jobs).**
- **En toda toma de decisión tiene que haber un equilibrio entre mente y corazón.**

(Domingo, 21 de septiembre de 2014)

LAS EMOCIONES SON UN TREN ARROLLADOR

"Las emociones son potentes y difíciles de reprimir, son un tren arrollador".
PAUL EKMAN, *psicólogo estadounidense pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial*

Comenté en mi anterior reflexión que tenemos que prestar atención a nuestras emociones porque son sabias y nos aportan una información valiosa. Sin embargo, hoy quiero detenerme en la otra cara de la moneda: en la fuerza que tienen para "atraparnos" y apoderarse de nuestra capacidad de actuar adecuadamente si no sabemos reconocerlas y gestionarlas bien.

António Damásio demuestra la conexión neurológica entre razón y emoción. Los centros emocionales están en la parte más primitiva del cerebro y están conectados con el córtex, la parte más racional. Las dos trabajan en colaboración de tal manera que el cerebro "emocional" está involucrado en cada pensamiento, en cada decisión y tiene la capacidad, ante una situación de peligro, de bloquear y secuestrar el cerebro "racional".

Esto último es una cualidad necesaria para la supervivencia: es el "lucha o huye" (*fight or flight*) ante una situación de peligro. Una forma inteligente de actuar sin perder tiempo en pensar. Pero esta cualidad se puede volver en nuestra contra si el "secuestro" se produce injustificadamente. Y, por desgracia, nos sucede a menudo.

Todos tenemos experiencias personales donde eso nos ha ocurrido: cuando reaccionamos desmesuradamente por un comentario o por un insignificante incidente (ira), cuando nos invade una preocupación que nos paraliza (ansiedad), cuando nos invade la tristeza y el desconsuelo, cuando la impaciencia (deseo) de conseguir algo nos hace tener conductas compulsivas o cuando el miedo o la vergüenza nos impide avanzar hacia un objetivo deseado.

En esas situaciones, si nos dejamos llevar por la ansiedad, el miedo o por

la ira, podemos terminar actuando de forma inadecuada impidiéndonos llevar una vida funcional y eficaz.

Las preocupaciones emocionales son la modalidad más poderosa de la distracción, eso es debido a que el cerebro, por defecto, está en escrutinio constante, tiene un detector especial para todo lo negativo.

El poder de las emociones sobre nuestras vidas puede explicar muchos de los malestares que tenemos a diario e, incluso, su mala gestión —nos dice el científico— puede explicar el éxito o el fracaso de toda una vida, por eso es tan importante que nos entrenemos y evitemos esos "secuestros emocionales".

La buena noticia es que es posible aprender a reconocer esas emociones y, con un buen entrenamiento, calmar las señales que nos vienen del cerebro emocional.

Tenemos que aprender a recuperarnos pronto de los contratiempos emocionales, no podemos permitir que nos atrapen y nos secuestren. Para ello hay que entrenar la atención consciente, la capacidad de concentración y la autoconsciencia. Si queremos brillar y vivir en plenitud, debemos desarrollar una buena resistencia emocional.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Las emociones son un tren arrollador.**
- **El cerebro emocional tiene la capacidad de bloquear y secuestrar al resto del cerebro.**
- **El éxito de nuestras vidas depende, en gran medida, de nuestra capacidad para gestionar nuestras emociones y evitar reacciones inapropiadas.**
- **La resistencia emocional hace que nos recuperemos rápidamente de un contratiempo emocional.**
- **Para conseguir esa resistencia, tenemos que entrenar: la atención consciente, la concentración y la autoconsciencia.**

(Sábado, 4 de octubre de 2014)

LA ATENCIÓN, LA MEJOR MEDICINA PARA LA MENTE

"La atención, desde una perspectiva profunda, es una herramienta para cambiar la mente".
DANIEL GOLEMAN, *Focus, desarrollar la antención para alcanzar la excelencia* (2013)

Somos seres profundamente emocionales, para lo bueno y para lo malo, por eso, debemos esforzarnos en que no se produzca una tiranía de las emociones en nuestras vidas.

Daniel Goleman, en su libro *Focus, desarrollar la atención para alcanzar la excelencia* (2013), explica que la modalidad del cerebro, por defecto, son los pensamientos errantes. El cerebro inconsciente no para de generar preocupaciones y, si lo dejamos en piloto automático, eso es lo que hace: trabajar para detectar todo lo negativo con el objetivo de asegurar la supervivencia.

Pero, hoy en día, el ser humano tiene más objetivos, además de querer seguir con vida. Nuestras obligaciones cotidianas, nuestros trabajos, nuestras relaciones personales… son ahora mucho más complejas y requieren de un entrenamiento más refinado para conseguir nuestros propósitos.

Las investigaciones demuestran que un *compromiso activo con la atención* es el mejor antídoto contra la distracción y los secuestros emocionales. Goleman insiste en que la buena noticia es que depende de nosotros dirigir nuestra atención y trabajar para mejorarla. Una de las actividades que se han demostrado más efectiva para este fin es la práctica de conciencia plena o *mindfulness*, tan de moda actualmente.

En realidad, casi cualquier actividad contemplativa: escuchar música relajante, admirar un paisaje, dar un paseo por la naturaleza, rezar… tiene un efecto muy positivo para nuestro cerebro, porque ayuda a calmar nuestros

pensamientos y a tomar consciencia de nuestro yo.

La idea es desarrollar una metaconciencia que nos haga darnos cuenta de que nuestra mente divaga. Y una mayor metaconciencia conforma una especie de timón interior que es clave para gestionar bien lo que hacemos y lo que no.

El primer paso para no ser arrollado por el tren de una emoción es darnos cuenta de que esa emoción está presente en nosotros, y solo desde esa consciencia podremos tomar decisiones libres y no ser presos de esta.

La atención es el músculo más importante para tomar conciencia de uno mismo y para realizar una buena gestión emocional. Ya William James, padre de la psicología, vio la importancia de la atención y dijo que, para reajustarla, hace falta: juicio, carácter y voluntad.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La atención es la mejor medicina para evitar los secuestros emocionales.**
- **Depende de nosotros trabajar y dirigir la atención.**
- **Las actividades contemplativas, y, en especial, la práctica de mindfulness o "conciencia plena", se han mostrado muy efectivas para mejorar nuestra atención.**
- **Desarrollar una mayor metaconciencia conforma una especie de timón interior que es clave para gestionar nuestra vida.**

(Sábado, 18 de octubre de 2014)

LA MEJOR BRÚJULA, TU VOZ INTERIOR

"No permitas que el ruido de las opiniones ajenas silencie tu voz interior".
STEVE JOBS, *discurso en la Universidad de Stanford* (2005)

Son muchos los personajes por los que me siento atraída: desde filósofos como Nietzsche, Hannah Arendt…, a escritores como Stefan Zweig, Iréne Nemirovsky o excelentes personas como la madre Teresa de Calcuta o Vicente Ferrer.

Todos ellos son conocidos por haber realizado obras realmente brillantes, pero lo que tienen en común es que atesoraban un porqué y un paraqué muy potente para vivir, en definitiva, sabían muy bien quiénes eran y qué querían. Y creo que eso mismo es lo que hace que nos sintamos profundamente atraídos por ellos, porque las fuertes convicciones y las creencias sólidas son tremendamente poderosas.

Las personas que tienen un timón interior tan bien definido desprenden una energía irresistible que hace que seduzcan e inspiren y, lo que es aún más interesante, triunfen.

Recuerdo haber leído un comentario sobre la personalidad propia de los que reciben el Premio Nobel, y aunque es probable que algunos tengan un coeficiente intelectual alto, en general, lo que les define por encima de todo es un firme carácter, gente con voluntades de hierro, casi obsesivos —o sin el casi— por aquello que les apasiona. Por ello, creo que, además de la inteligencia y de las emociones, hay que empezar a valorar mucho más la conciencia de uno mismo, ese timón que nos va a guiar en la vida.

Desde la neurociencia se han descubierto ventajas muy interesantes sobre esta brújula interior, ya que es clave para gestionar aquello que hacemos y lo que no. Los estudios muestran que lo que hace que aparezca y sea sólida es la conciencia de nosotros mismos. Al parecer, esta conciencia se halla en áreas subcorticales relacionadas con las vísceras y es donde el cerebro

guarda nuestras sensaciones más profundas de propósitos y significado.

Este timón interior es como un mecanismo interno de control donde se asienta la diferencia entre una vida bien orientada y otra a la deriva. En esta zona se hallan las neuronas VEN (neuronas de Von Economo) que conectan el cerebro ejecutivo con centros emocionales y que juegan un papel crucial en la empatía y socialización. Estas neuronas facilitan la rápida evaluación de situaciones sociales complejas. Funcionan como un auténtico radar.

Esta conciencia de nosotros mismos es otro "músculo" importantísimo para que nuestra mente no divague, esté atenta y nos guíe hacia objetivos emocionantes.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Las fuertes convicciones y las creencias solidas son tremendamente poderosas.**
- **Las grandes personalidades tienen en común una clara consciencia de quiénes son y qué quieren.**
- **La consciencia de uno mismo funciona como una brújula interior y es clave para gestionar nuestra vida.**
- **La autoconsciencia es otro "músculo" que debemos entrenar para perseguir nuestros objetivos.**

(Sábado, 1 de noviembre de 2014)

EL PODER DE DAR VALOR A LO COTIDIANO

"Quien tiene un 'porqué' para vivir, encontrará casi siempre el 'cómo'".
FRIEDRICH NIETZSCHE, *El crepúsculo de los ídolos* (1986)

En circunstancias normales, todos tenemos lazos sólidos que nos unen a la vida. Yo lo percibo en el amor de los padres a sus hijos, en artistas que respiran arte, en maestras vocacionales, en escritores que no viven si no escriben, en empresarios que vibran con sus negocios o en personas que se desviven por los más desfavorecidos…

Viktor Frankl fue un psiquiatra que sufrió durante varios años los horrores de un campo de concentración. Allí, esos lazos con la vida eran muy difíciles de sostener porque las circunstancias le privaron de todo: su familia, su profesión, sus pasiones, su ropa, su pelo, su nombre… en definitiva, le privaron de su dignidad y de su ser. Sin embargo, él y muchos compañeros se mantuvieron a flote. Fue en esa situación extrema donde el psiquiatra tuvo una experiencia excepcional: allí descubrió la sorprendente fuerza de dar un sentido a lo cotidiano.

Observó que, a falta de esos grandes motivos que te atan a la vida, todos ellos se agarraron a nimiedades que les permitieron sobrevivir. Igual que se lo permitía la escasísima dieta con que se alimentaban.

Explica Viktor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, cómo, por ejemplo, daba sentido a sus actividades la posibilidad de acumular cupones para conseguir cigarrillos que, a su vez, eran intercambiados luego por raciones de sopa. O cómo le ocupaba el día, provechosa y satisfactoriamente, reunir migas de pan para un compañero enfermo. También subraya como un aporte decisivo a sus ganas de vivir su empeño en reescribir el manuscrito que le requisaron nada más llegar. La recuperación de sus escritos se convirtió para él en algo vital. Sobre este empeño se montó un plan de futuro que fue determinante para mantener un estado emocional que le asegurase la

supervivencia.

Allí descubrió que nos pueden robar casi todo menos la actitud con la que uno quiere enfrentarse a lo que le sucede.

A partir de sus experiencias en el campo de concentración, que confirmó luego en su consulta, descubrió que, urdiendo con destreza estos lazos que nos apegan a la vida —a pesar de que el sufrimiento, la enfermedad y demás contratiempos nos hayan dejado tan solo esas motivaciones tenues, desdibujadas y borrosas—, podemos construir un estructura coherente y significativa para seguir adelante. En esta idea basó su *logoterapia*.

Esta experiencia muestra que, en circunstancias muy duras, dotar de significado a lo cotidiano, focalizarse en pequeños logros diarios, nos da

ánimos y fuerza ante la adversidad. También, tener un objetivo claro, por pequeño que sea, nos da energía y nos permite sobrellevar mejor los esfuerzos del camino. Es decir, Frankl encarnó a la perfección la célebre frase de Nietzsche: "Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo" (*El crepúsculo de los ídolos*, 1986).

Es cierto que estas metas de futuro hacen surgir una tensión en nosotros, porque nos impulsan hacia algo que no tenemos; pero el autor vio con claridad que dicha tensión nos puede asegurar la salud mental.

Pues bien, si esas minucias, como juntar cupones o recoger migas, ayudaron al célebre psiquiatra a mantenerse a flote en una situación insostenible, mucho más nos ha de ayudar a nosotros tener grandes objetivos, grandes metas, capaces —con toda seguridad— de darle alas a nuestra vida.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Todos tenemos lazos fuertes que nos unen a la vida. Si se resquebrajan, debemos reconstruirlos para seguir adelante.**
- **Tener una causa por la que vivir nos llena de una energía invencible.**
- **Concentrarse en pequeños logros diarios nos da ánimos y fuerza ante la adversidad.**
- **Nos pueden robar todo menos la actitud con la que nos enfrentamos a las dificultades.**
- **Focalizarnos en la meta nos permite sobrellevar mejor los esfuerzos del camino.**
- **Los grandes objetivos dan alas a nuestra vida.**

(Viernes, 14 de noviembre de 2014)

EN BUSCA DE SENTIDO

"El verdadero rumbo de la vida está fijado desde dentro…".
STEFAN ZWEIG, *El mundo de ayer* (2006)

En mi artículo anterior veíamos el valor de dar sentido a lo cotidiano, al *aquí* y al *ahora* aun en las peores circunstancias. Esa visión nos ayuda mucho a encontrar satisfacción en lo que hacemos y nos motiva. Sin embargo, al ser humano le resulta casi imposible no proyectarse hacia el futuro. Todos nos construimos —con más o menos consciencia— unos objetivos, unas metas a alcanzar. Y entonces ya no solo lo cotidiano nos da satisfacción, sino que nos recargamos de una energía poderosísima que nos invita a ir mucho más allá.

La mayoría de personas a las que admiramos tienen claras sus metas de futuro, su sentido personal, su misión, su porqué. Ese "sentido" no es universal, sino que es único para cada persona, cada uno de nosotros debe buscarlo, debe sentirlo. Con toda seguridad estará muy ligado a tus talentos innatos, a tus cualidades más destacadas, a tus pasiones, a todo aquello por lo que, de forma natural, te sientes atraído.

Cuando esto sucede, cuando sientes muy profundamente tu propósito de vida, lo cotidiano recobra un brillo especial y tu alma se llena de una energía desbordante. En esos momentos, los esfuerzos diarios no son vividos como tales, sino que nos sentimos fluir con la vida.

Desde la psicología se intenta analizar cómo viven esas personas que tienen tan claro sus propósitos. Se ha descubierto que la mayoría de ellos trabajan desde un estado al que dan el nombre de *fluir* (*flow*) y suelen compartir estas ideas:

- Tienen claro que lo que quieren, saldrá.
- Se focalizan en sus fortalezas e ignoran sus debilidades.
- Visualizan con mucha nitidez su propósito.

- Ponen atención plena (*focus*) a sus actividades.
- Cuando les llega el desánimo, se conectan rápidamente con la visión completa de su propósito.
- No sienten que trabajan, sino que disfrutan con los desafíos.

Seguramente, habéis leído muchas veces recetas parecidas —y realmente son muy buenas—, pero tengo la sensación de que nos olvidamos de insistir en que, para que las recetas funcionen, debemos tener muy claro quiénes somos, cuál es nuestra brújula interior, nuestro timón y tener nuestro propósito muy bien definido.

Os recomiendo esta conferencia de Simon Sinek, "Start with why"[2], porque, aunque esté ligado al mundo de la empresa, es una muestra de cómo tener un sentido marca una diferencia en lo que conseguimos.

Uno de los objetivos de las terapias es ayudar a las personas a conectar con su propósito de vida, que vendrá definido por su timón interior y por sus talentos innatos. Cuando se es capaz de vivir desde ahí, ya no se sienten las actividades como un trabajo, sino como un fluir con la vida.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El propósito de la vida no es universal, sino único para cada persona.**
- **Está ligado a tus talentos innatos y a tus pasiones.**
- **Crea tu propósito desde una clara visión de quién eres.**
- **Si trabajas desde ahí, sentirás que fluyes con la vida.**
- **Para mantenerte en ese estado, recuerda que: lo que quieras, saldrá; céntrate en tus fortalezas y visualiza con nitidez tu propósito, sobre todo, en épocas de desánimo.**

(Domingo, 23 de noviembre de 2014)

LA FILOSOFÍA, PROPOSICIÓN DE UN IDEAL

"Las ideas se tienen, en las creencias se vive".
José Ortega y Gasset, *Ideas y creencias y otros ensayos* (2019)

El 28 de noviembre fue el Día Mundial de la Filosofía, que es la ciencia que ama y busca la verdad y no hay nada que nos haga más humanos que nuestra profunda voluntad de saber. Voluntad de saber para entender el mundo y para entendernos a nosotros mismos.

Casi todo está dicho por los grandes filósofos; lo que sucede es que los tenemos olvidados, guardados en viejas estanterías permitiendo que sean borrados por el tiempo y el polvo. Pero, de vez en cuando, nos conviene recuperarlos para maravillarnos de lo modernos que son ("Conocer al otro requiere inteligencia, conocerse a sí mismo, sabiduría", Lao Tsé [*Tao Te Ching*, 2017], siglo VI a. C.).

La filosofía está en las raíces de la psicología y muchos conceptos y técnicas del *coaching* vienen de aportaciones filosóficas ("La persona logra la felicidad cuando está dispuesta a ser lo que es", Erasmo de Rotterdam; "El esfuerzo por alcanzar las alturas basta para llenar el corazón de un hombre", Albert Camus).

La mayéutica de Sócrates es un claro ejemplo de ello, pues a través de preguntas poderosas intentaba sacar a la luz la verdad de las cosas, su esencia oculta por las apariencias. En eso andamos los *coaches*: en sacar a la luz la esencia de nuestros clientes (*maietikos*: comadrona, el ayudante para dar a luz). Ese es nuestro máximo cometido y, cuando lo conseguimos, es el mayor regalo que podemos hacerle a una persona.

También Platón invitaba a "trascender" la realidad, a ver más allá de las apariencias, ejercicio imprescindible para moverse por la vida. Aprender a mirar los problemas desde diferentes perspectivas nos ofrece la oportunidad de encontrarles soluciones porque las cosas no son siempre lo que parecen. Kant clasificó la actividad mental en conocimiento, emoción y voluntad. El filósofo de Königsberg tuvo especial interés en describir nuestros instrumentos de percepción y de pensamiento; y si a esto le añadimos el filtro de nuestras creencias y valores, tenemos ahí una magnífica estructura para observar el origen de gran parte de nuestros problemas. Hay que pasar a la consciencia esas estructuras que nos están haciendo percibir el mundo de una determinada manera.

La filosofía (y, en cierto sentido, también el *coaching*) invita, por encima de

todo, a la reflexión, a dudar; pero también a encontrar soluciones, porque la filosofía habla de la vida aunque a veces no lo parezca. ¿Y cuál es la mayor virtud de la reflexión? Pues que es el mejor antídoto para no caer en dogmatismos, en populismos, en creencias autodestructivas; es el mejor antídoto para estar despierto con los ojos tan abiertos como la lechuza que la simboliza y todo lo ve. Gracias a la *reflexión* podemos comprendernos mejor e, incluso, aceptar los límites de la razón y reconciliarnos con cierta inexplicabilidad del mundo porque la mente no puede abarcarlo todo (¡Al menos de momento!).

La filosofía impulsa a tener una mente abierta, a que estemos continuamente "asombrados", maravillados de lo que hay a nuestro alrededor, y a que estemos siempre dispuestos a cuestionar nuestros dogmas y a aprender cosas nuevas ("Vende inteligencia y compra perplejidad", Jalal ad-Din Rumi).

Parafraseando al filósofo y escritor Javier Gomá, diría que la mayor misión de la filosofía es la de transmitir modelos de excelencia: modelos de dignidad humana, de ética, de una sociedad justa; un modelo de belleza, de individuo… Y así lo ha hecho históricamente a través de la virtud platónica, la prudencia aristotélica, el sabio feliz de Epicuro o el superhombre de Nietzsche, por poner algunos ejemplos. Necesitamos perfilar ese ideal para que se movilicen nuestras fuerzas latentes.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La filosofía es un producto de la sabiduría humana de la que se nutren la psicología y el coaching.**
- **Nos invita a mirar más allá de las apariencias, profundizar, cambiar de perspectiva y encontrar soluciones.**
- **Promueve el conocimiento de nosotros mismos y de lo que nos rodea, y ofrece modelos éticos de excelencia en lo personal y lo social.**
- **Tener modelos moviliza nuestras fuerzas latentes.**
- **El coaching pretende sacar a la luz la esencia de las personas.**
- **La filosofía nos invita a vivir la vida, a estar asombrados y maravillados de todo lo que hay a nuestro alrededor.**

(Martes, 2 de diciembre de 2014)

LA LOCURA... CURA

"La mayor forma de felicidad es vivir con un cierto grado de locura".
ERASMO DE ROTTERDAM, *Elogio de la locura o encomio de la estulticia*, 2011

Este artículo pretende ser una reflexión y un elogio de la *locura*.

Foucault hizo un análisis fabuloso de la historia de la locura donde mostraba cómo cada sociedad creaba e interpretaba la locura a su manera. Con lo que, al final, podríamos decir: dime cuál es tu concepto de la locura y te diré en qué sociedad y en qué valores vives. Al fin y al cabo, la locura es un buen espejo en el que mirarse. En otras palabras, es el contramolde de nuestros convencionalismos.

La locura parece la única manera de poder salirse del sistema. Quizás por eso los actuales libros de psiquiatría no recogen este término, sino el de *enfermad mental*, con su respectiva clasificación de trastornos y síndromes. La etiqueta médica admite tenerlos dentro del sistema. También, por supuesto, permite tratarlos, medicarlos y ayudarlos.

Esta animadversión al término *locura* tal vez se deba a que hacerlo nuestro sería aceptar que no lo controlamos todo, que no lo sabemos todo. Y, además, aceptarla significaría dejar un espacio de libertad. ¿O acaso no somos todos, en cierto sentido, unos locos reprimidos? ¿No nos encantaría hacer alguna locura?

Os recomiendo muchísimo a Foucault; pero, como soy una clásica —también para mis locuras—, me quedo con los análisis e ideas que escribió Stefan Zweig a propósito de *El elogio de la locura*, de Erasmo de Rotterdam:

> Ella y solo ella (la locura), con toda su chifladura, da la felicidad al ser humano, y más cuanto más ciegamente depende este de sus pasiones y más irracionalmente vive, pues reflexionar y atormentarse marchitan el alma. El placer nunca se encuentra en la claridad y la prudencia sino en la embriaguez, la exaltación, el desmadre, el delirio. Un poco de locura forma parte de toda verdadera vida y el justo, el clarividente, el que

no se somete a las pasiones, no representa en absoluto al ser humano normal: "solo quien está afectado de necedad puede llamarse verdaderamente hombre".

La razón siempre es una fuerza regulativa, nunca una fuerza creadora en sí misma. De hecho, lo verdaderamente productivo siempre presupone algo de locura.

¡Magníficos los análisis de Zweig!

Está claro que no podemos vivir en la locura: por eso, mi invitación, en el fondo, no es tan loca. Animo a la locura, pero en su dosis justa, en la que cada cual necesite para sí mismo porque, como ya dijo Paracelso, es la dosis lo que diferencia el remedio del veneno.

Mi propuesta es que escuchemos nuestras locuras porque, quizás, nos vuelve locos el no poder expresar nuestra cordura. Quizás, solo en nuestras locuras nos permitimos decirnos alguna verdad. Escuchemos esa fuerza irracional que llevamos dentro porque, tal vez, descubramos que no es tan irracional. Solo eso.

Puede que las locuras, como los síntomas de una enfermedad, no sean más que el primer paso para una curación. Darles espacio nos puede curar porque nos permite decir a gritos nuestra verdad, nuestra más profunda verdad, esa que todos llevamos dentro y queremos domesticar. Pero no está loca. Al final, descubriremos que nuestra locura es nuestra cordura.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La locura es un buen espejo en el que mirarse.**
- **Cada sociedad, según sus propios valores, la define y la delimita.**
- **Un poco de locura forma parte de toda verdadera vida.**
- **Lo verdaderamente productivo siempre presupone algo de locura.**
- **Nos vuelve locos el no poder expresar nuestra cordura.**
- **Las locuras, como los síntomas de una enfermedad, son el primer paso para una curación.**

(Lunes, 15 de diciembre de 2014)

CONVIERTE TU SUEÑO EN UN PROYECTO BRILLANTE

"La mejor forma de predecir tu futuro es creándolo".
PETER DRUCKER

Siguiendo el hilo de mis reflexiones, habrás visto lo importante que es estar conectado con las emociones: escuchándolas porque son sabias ("la sabiduría de las emociones") y gestionándolas porque pueden ser "un tren arrollador". Su buen manejo te ayudará a conocerte mejor y a conocer a los demás. De esta manera, reforzamos nuestra brújula interior —nuestra autoconsciencia —, que es la única y mejor guía que tenemos para situarnos en la vida. Desde esta toma de consciencia, surgirá casi de forma natural un propósito de vida ("en busca de sentido") que nos motivará para seguir nuestro camino.

Cuando todo esto está bien asentado, estamos en las condiciones perfectas para atrevernos a soñar poniéndole unas dosis de locura ("la locura… cura") para que surja un proyecto creativo y brillante. Tiene que ser un proyecto que esté totalmente conectado con tu esencia y con tu propósito de vida. Esa será la mejor garantía de su éxito.

Os invito a seguir los siguientes pasos:

1. Fabrica un sueño grande

Correspondería a la fase del *brainstorming*: tormenta de ideas. Dale permiso a tu mente creativa para que participe del sueño. En esta fase todo vale, no te pongas límite, sé tan creativo como quieras, déjate llevar, ponle unas dosis de locura, sueña con todos los éxitos que te atraigan. Trabaja desde la flexibilidad, viendo posibilidades, desde la confianza que siempre hay salida, deja que tu mente experimente desde la curiosidad. Y recuerda que la vida nos pone obstáculos, pero los límites nos los ponemos nosotros.

2. Crea un proyecto brillante

En este segundo paso es el momento de empezar a encajar el sueño grande con nuestra realidad. Cuando diseñamos el proyecto, empezamos a pensar en ideas realizables a más corto plazo. Y tenemos que estar en condiciones de respondernos a varias preguntas.

- ¿Qué me aporta el proyecto?
- ¿Para qué lo quiero?
- ¿Qué impacto quiero que tenga en los demás y en mí mismo?
- ¿Qué me hace sentir?
- ¿Es un proyecto puntual o de larga duración?
- ¿Conserva lo bueno de mi estado actual?
- ¿Con qué cuento para llevarlo a cabo?
- ¿Qué me falta?
- ¿Está acorde con todos mis valores o pone en peligro alguno de ellos?

En la medida que vayamos contestando a estas preguntas, y a otras más, nuestro proyecto se irá perfilando solo.

3. Convierte tu proyecto en objetivos

Una vez que el sueño grande y el proyecto están claros, las preguntas que nos tenemos que hacer serían:

- ¿Cuál es el siguiente paso?
- ¿Qué puedo hacer ahora mismo para conseguirlo?
- ¿Qué plan diario, semanal, mensual tengo que seguir para llegar hasta allí?
- ¿Cuento con todo lo necesario?
- ¿Qué aspectos debo modificar?
- ¿Qué cualidades he de emplear?
- ¿Qué debilidades tendré que superar?
- ¿Cómo voy a evaluar el progreso?
- ¿Cómo voy a mantener la motivación para llevarlo a cabo?

Los objetivos deben estar muy bien planificados: tienen que ser simples, medibles, asequibles, realizables y situados en el tiempo.

Sigue estas tres fases y ponte manos a la obra: si creas tu sueño desde ti, será un éxito. Asegúrate de ponerle las dosis exactas de *seny* (sensatez) y *rauxa* (locura), como decimos en catalán. Busca el equilibrio entre Apolo (dios de la razón) y Dionisio (dios del vino, del éxtasis). En el término medio está siempre la virtud.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Escucha tus emociones, gestiónalas y refuerza tu autoconsciencia para diseñar tu propósito de vida.**
- **Atrévete a soñar en grande, creando proyectos y objetivos.**
- **La vida nos pone obstáculos, pero los límites nos los ponemos nosotros.**
- **Si creas tu sueño desde ti, será un éxito seguro.**
- **Ponle sensatez y locura: en el término medio se halla la virtud.**

(Jueves, 15 de enero de 2015)

EL FRACASO, LA ESTACIÓN NECESARIA PARA EL ÉXITO

"Aquellos que ven en cada desilusión un estímulo para mayores conquistas,
esos poseen el recto punto de vista para con la vida".
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Esta afirmación contiene toda la sabiduría que nos conviene tener frente al fracaso. Experiencias personales y escuchar al escritor y profesor Ricardo Cortines, autor del libro *¿A qué esperas para Fracasar?*, me ha llevado a comentaros la importancia del fracaso. Veámoslo.

En primer lugar, debemos familiarizarnos con nuestros errores y verlos como parte necesaria y habitual de nuestras vidas. De hecho, todo en la naturaleza funciona por el procedimiento ensayo-error. Quien prueba algo que desconoce, ha de contar con el error. Por eso hay quien recomienda fracasar pronto y mucho sin perder el tiempo.

Sugiero hacernos la siguiente pregunta: ¿qué quiero ensayar?, y por tanto, ¿en qué estoy dispuesto a fracasar? Así, dejaríamos de ver el fracaso como un fantasma temible que acecha nuestros proyectos y nuestras vidas. Es comprensible el miedo; pero, en realidad, no parece que esté muy justificado. ¿Dónde estaríamos hoy si cuando aprendimos a andar hubiésemos tenido miedo al fracaso, es decir, a las caídas? Efectivamente: estaríamos andando a gatas, que así no hay manera de caerse. Imagino que se tiene miedo a no ser lo suficientemente bueno; pero "nunca conocerás tus límites si no te empujas hacia ellos" (Marco Benlloch) (te sugiero ver el vídeo motivacional: *Nada es imposible*[3]).

Así que no tenemos que ver el fracaso como un fantasma temible. Lo que tenemos que hacer con él es saber gestionarlo y hacer como nos dice Goethe: "Vivirlo como un estímulo para mayores conquistas": tener la seguridad de que se va a cumplir el principio de Arquímedes, y que, si me estoy

hundiendo, después voy a tener un empuje hacia arriba.

Sabemos que no importa tanto lo que nos sucede, sino cómo lo interpretamos: por eso nos conviene tener creencias saludables frente al fracaso. Henry Ford decía que "el fracaso es la oportunidad de empezar algo nuevo, con más inteligencia". Y Rockefeller veía claro que "en todo fracaso hay una oportunidad nueva".

Ante el miedo al fracaso, tenemos dos opciones: la primera, no intentarlo y pensar que así hemos evitado la frustración; o bien, intentarlo aceptando la posibilidad de que las cosas no salgan bien, pero teniendo la satisfacción de que hemos aprendido y disfrutado del camino en la consecución de nuestros sueños. Además, nos conviene recordar que al final de la vida uno no se arrepiente de lo que ha intentado, sino de lo que no ha intentado.

Las personas de éxito están muy acostumbrados a fracasar y lo que les diferencia de los demás es que han sido capaces de aprender de sus errores y a no desanimarse en la consecución de sus metas; porque "el peor fracaso es la pérdida del entusiasmo" (H. W. Arnold).

Creo que no tenemos excusas para lanzarnos al éxito pasando por los fracasos que sean necesarios. Además, también se nos olvida que el éxito nunca es completo y las derrotas no tienen por qué ser definitivas. Lo importante es mantener intacta nuestra actitud de lucha e ilusión por nuestros proyectos; porque, como dice el proverbio chino: "La gloria no estriba en no fracasar nunca, sino en levantarse cada vez que se caiga".

Y, sobre todo, recuerda: la peor categoría no es la del fracasado, sino la del que, temiendo el fracaso, ni siquiera ha hecho el intento. De lo que está llenísimo el mundo es de estos últimos. En comparación con ellos, el de fracasado es un honroso título de nobleza.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El fracaso no es un fantasma temible, solo tienes que aprender a gestionarlo.**
- **Interpreta cada desilusión como un estímulo para mayores conquistas.**
- **"El fracaso es la oportunidad de empezar algo nuevo, con más inteligencia" (Henry Ford).**
- **"En todo fracaso hay una oportunidad nueva" (Rockefeller).**

- **“El peor fracaso es la pérdida del entusiasmo” (H. W. Arnold).**
- **“La gloria no estriba en no fracasar nunca, sino en levantarse cada vez que se caiga” (proverbio chino).**

(Lunes, 26 de enero de 2015)

EL OPTIMISMO TRIUNFA

"Si crees que puedes hacer algo, ya tienes medio camino recorrido".
THEODORE ROOSEVELT

Optimus es el superlativo irregular de *bonus,* y su raíz, *ops-opis,* significa *riqueza* —de ahí también la opulencia—; por lo tanto, etimológicamente, *optimista* es aquel que se coloca en aquella situación que le permite tener los mejores recursos y riquezas. Esto resulta muy interesante.

El optimista es el que decide situarse en una perspectiva desde la cual se ven más posibilidades ante la realidad y, por tanto, es la perspectiva que más nos empuja a la motivación y a la acción.

No se trata de vivir en una ilusión continua que nos haga pasar por alto la realidad ni los posibles peligros o fracasos, sino de no autodestruirnos con argumentos letales cuando llegan las adversidades. Se debe evitar, ante todo, esa actitud de indefensión frente a los problemas: esa terrible creencia de que, hagas lo que hagas, no puedes interferir sobre ellos.

En general, copiamos bastante los modelos heredados de nuestros padres y maestros, pero, como todo en la vida, al final, ser optimista es fruto de una decisión y, por lo tanto, de nuestra voluntad. De hecho, si seguimos jugando con su etimología, también podemos ver la *optio* en su raíz, es decir: la opción, el empeño, la decisión.

Martin Seligman, padre de la psicología positiva, se dedicó a estudiar cuáles son esos recursos y riquezas que el optimismo nos ofrece y obtuvo estos datos sobre los optimistas:

- Son más resistentes al fracaso.
- Se recuperan mucho más rápidamente de las adversidades.
- No se rinden fácilmente.
- A igual talento que otros, ellos triunfan más.

- A nivel de salud: mejora el sistema inmunitario y previene enfermedades.
- Son menos proclives a las depresiones.
- Se cuidan más: van más al gimnasio, hacen más dietas… gracias a su espíritu de *you can do it*.

¿Qué hacen los optimistas para tener esta actitud?
Mantienen un saludable diálogo interno que les lleva a asociar los sucesos exitosos de sus vidas a causas permanentes y personales. Por el contrario, achacan los sucesos negativos a causas temporales y ajenas a su persona.

¿Qué desventajas tiene un optimismo excesivo?
El exceso de entusiasmo te puede llevar a juzgar mal qué control tienes sobre la realidad, así que un pequeño tinte de pesimismo no va mal para prevenir potenciales desastres. Se recomienda un optimismo inteligente.

¿Es posible cambiar nuestro diálogo interno para ser más optimista?
Sí, el optimismo se aprende. La terapia cognitiva-conductual nos enseña a identificar ese diálogo interno negativo que nos lleva a la indefensión y al pesimismo.

El primer paso es observar qué nos decimos a nosotros mismos ante la adversidad, y qué creencias esconde ese discurso. En función de lo que pensemos, actuaremos de una manera u otra. Lo más importante para frenar un diálogo pesimista es hacerse consciente de esas explicaciones, sus creencias y las consecuencias que tienen.

Ser optimista solo depende de ti, lo único que te impide serlo eres tú mismo y el mejor momento para empezar a serlo es ahora.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El optimismo es la perspectiva que más nos empuja a la motivación y a la acción.**
- **El optimismo se elige y se puede aprender.**

- **El optimista se caracteriza por tener un discurso interior positivo hacia sí mismo: ni generaliza ni se culpabiliza de las adversidades.**
- **Mejora nuestra salud, nos hace más resistentes, nos protege frente a la depresión y nos da más opciones para el éxito.**
- **Para mejorar nuestro discurso interior debemos observar nuestra cadena de cognición: qué nos decimos, qué pensamos, cuáles son nuestras creencias y qué consecuencias tienen nuestras decisiones.**
- **El único obstáculo para ser más optimista eres tú y el mejor momento para empezar es ahora.**

(Lunes, 16 de febrero de 2015)

DIEZ IDEAS PARA MANTENER EL OPTIMISMO

"Los pensamientos positivos te llevan a resultados positivos".
MARIA V. SNYDER

¿Qué podemos hacer para tener un optimismo inteligente?

- *Focalizarnos en los pensamientos* e interpretaciones que nos lleven a una actividad constructiva y así veamos retos y no problemas.
- *Establecer metas realistas*: es un gran error intentar ser perfectos y ponernos metas irrealizables. Debemos sentirnos satisfechos de nuestros progresos y confiar en que siempre podemos mejorar sin buscar la perfección.
- *Abordar las dificultades con sensatez*: es importante escoger la perspectiva que nos permita aproximarnos con más calma y determinación para tener la mejor actitud para solucionar un problema.
- *Enfatizar lo positivo*: es importante celebrar los éxitos propios y los ajenos. Valorar lo que hacen los demás y ser agradecido.
- *Mantener a raya a nuestro crítico interior*, esa vocecita que solo nos recuerda que todo es muy difícil, que no podemos o que no lo vamos a conseguir.
- *Tener sentido del humor* es una pieza clave del optimismo realista. El sentido del humor y la risa nos relaja y nos predispone a encontrar soluciones creativas.
- *Ser racional*: esforzarnos en ver la realidad como es y no como nos gustaría que fuese. Aplica la razón y el sentido común para encontrar los caminos que te lleven a conseguir tus metas.
- *Perseguir el crecimiento continuo*: reconocer las posibilidades de seguir creciendo y mejorando. Permanecer igual equivale a un

estancamiento y quedarse atrás.

- *Tener mentalidad de explorador*: no solo hay que confiar en que se puede mejorar, sino que tenemos que buscar las maneras más creativas y nuevas para abordar la realidad.
- *Elegir bien el entorno*: atraer a personas, circunstancias y ambientes que nos inspiren, apoyen y ayuden, y no a aquellos que nos distraen o desaniman. Busca gente que te motive, pero también rodéate de críticos constructivos.
-

IDEAS PARA RECORDAR

- **Mantén alta la autoestima.**
- **No permitas que tu crítico interior tome el mando.**
- **Sé realista con tus metas y persigue el crecimiento personal más que la perfección.**
- **Ponte las gafas que te permitan ver el lado brillante de la vida.**
- **Sé creativo y pon esfuerzo en lo que haces.**
- **Mantén el sentido del humor.**

(Domingo, 1 de marzo de 2015)

LA MUJER: SER HABLADOR, SER SOCIAL, SER POLÍTICO (ZÓON LOGIKÓN-ZÓON POLITIKÓN)

"No existe ninguna estrategia de desarrollo eficaz en que no se reserve a la mujer un papel protagonista".
KOFI ANNAN, discurso por el Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo de 2005

Parece increíble que tengamos que celebrar el Día Internacional de la Mujer, pero así es. Quizás no está mal pensado: celebrar simplemente lo que uno *es*, sin más.

No me gustan los victimismos, pero, por solidaridad con muchas mujeres de este mundo a las que minusvaloran, pagan menos, menosprecian, acosan, utilizan, maltratan, esclavizan, violan, matan… por el mero hecho de ser mujeres, tengo que denunciar aquí que eso pasa y que la mujer no ha conseguido los mismos derechos que los hombres.

Esto sucede porque, como bien decía Simone de Beauvoir, a la mujer se la trata como hembra y no como ser humano. Eso sigue siendo así hoy en día en la mayor parte del planeta. No obstante, quizás, lo que quisiera reivindicar aquí es que claro que somos personas, lo somos porque somos mujeres.

Quiero decir que nadie sabe dónde acaba la hembra y dónde empieza la persona. Y pienso que, puestas a reivindicar, mucho mejor reivindicar a la mujer entera y no solo a la persona. Y lo digo porque ser mujer es un valor, un gran valor.

Aristóteles definió al ser humano como *zóon logikón*, animal dotado de palabra, de discurso, ser hablador. Es cierto que *logos* también tiene la connotación de *racional*, pero el hincapié que se ha hecho en traducirlo exclusivamente como ser racional y razonador es, posiblemente, un añadido, sospecho.

Pero, como decía, si "ser hablador" es lo que define al ser humano, eso es precisamente algo que sabemos hacer muy bien las mujeres: hablar. Nos encanta conversar, compartir, soñar, dialogar, estar con gente, convivir, contar

historias, relatar lo que nos ha sucedido… Y esa capacidad de conversación no la podemos perder, tenemos que restaurar lugares de encuentro entre mujeres para que podamos hablar.

El gran filósofo griego también dijo que el ser humano es un *zóon politikón*, un animal político, y, teniendo en cuenta que la política es el arte de saber asociarse-congregarse, esa es también una capacidad especialmente femenina. Quizás por eso diga Brigham Young, líder religioso estadounidense del siglo XIX, que "si educas a una mujer, educas a una generación".

Hablar y crear sociedad nos hace profundamente humanas y profundamente mujeres. Del diálogo solo vienen cosas buenas: te aligeras de los problemas, observas otros puntos de vista, sientes el calor humano, fomentas la reflexión y la comprensión de los demás, surgen ideas nuevas, aprendes de los demás, te ríes, te alegras y sientes que compartes la vida.

Para reivindicar ese diálogo es importante saber que hay muchas maneras diferentes de ser mujer, que no nos podemos estar mirando con recelo unas a otras a ver cómo ejercemos nuestra feminidad: que todas valen, que todas son importantes, que todas son necesarias y que todas aportan valor al mundo.

También cabe pedir y agradecer a los hombres que nos miren como mujeres. Sin su comprensión, y el esfuerzo que esta les pueda suponer, nunca cambiaremos la sociedad. Igual que para educar necesitamos a toda una tribu, de igual forma necesitamos a la tribu entera para liberar a la mujer de sus cadenas. Empecemos nosotras mismas y hagámoslo hablando, creando discurso, que es lo nuestro, nuestro gran don y nuestro tesoro. Pongamos al mundo a hablar.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Está bien celebrar lo que uno es.**
- **Debemos seguir comprometidos contra la discriminación de las mujeres.**
- **Reivindiquemos a la mujer entera: su feminidad y su persona, porque son dos conceptos indisolubles.**
- **La mujer se ajusta especialmente a la definición por excelencia del ser humano: como ser hablador, dotado de la capacidad de discurso, y como ser político, por su capacidad de asociación.**

- **Para liberar a las mujeres de sus cadenas necesitamos a toda la tribu.**
- **Pongamos al mundo a hablar.**

(Domingo, 15 de marzo de 2015)

¡LA CULTURA... CURA!

> "Los hombres se distinguen más por la cultura que ellos mismos se proporcionan que por sus cualidades naturales. Los únicos que no cambian son los sabios de primer orden y los completamente idiotas".
>
> CONFUCIO

Este artículo, igual que el de "La locura… cura", pretende ser una modesta apología de la cultura. Además, lo añadiría como la onceava idea para "mantener el optimismo".

En el uso cotidiano, la palabra *cultura* se emplea para dos conceptos diferentes: por un lado, el conjunto de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social; y por otro, también se refiere a la excelencia en el gusto por las bellas artes y las humanidades.

En cualquiera de sus dos acepciones, la conexión con la cultura en un sentido amplio nos sustenta, nos protege, nos inspira y nos cura.

Por su etimología la cultura nos lleva al cultivo y al culto. El cultivo de la tierra, el culto a la naturaleza y el culto a los valores de la colectividad, encarnados en dioses, en mitos y en ritos. La cultura es, pues, la conexión al lugar en el que estás: lugar en sentido geográfico, político y cultural. Ahí aparece, en efecto, la persona "cultivada", la que ha incorporado la cultura en la que vive, un escalón por encima de la persona "culta": enterada, informada. Por tanto, el autocultivo, como parte de la cultura en que estás, es también importante.

Cultivarnos el cuerpo y la mente nos ayuda a ser más optimistas, porque cultivar algo significa cuidarlo, tratarlo, honrarlo con respeto y celebrarlo con reverencia. Por ello, todos nos sentimos enriquecidos cuando leemos, vamos a exposiciones, a conciertos, al teatro, al cine… Todas las manifestaciones culturales del hombre nos reflejan y nos impulsan. Son un buen espejo en el que mirarse y seguro que en ellos podemos encontrar inspiración artística,

creativa, personal, moral o profesional.

Vemos en la obra de cualquier autor su lucha titánica por construir su mundo, por encontrarse, por explicarse a sí mismo, por inventar un universo diferente, por expresar todos sus yoes.

Vemos en la cultura lo mejor que hemos sido capaces de crear: desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos hasta la decodificación del genoma humano, y es imposible no asombrarse, maravillarse, sentirse feliz escuchando a Bach o a Paco de Lucía, leyendo a Shakespeare o a Goethe, contemplando los cuadros de Vermeer o de Dalí.

No podemos saberlo todo, y no todo el mundo ha de compartir la misma vocación; pero sabemos que los libros, el arte, el cine, el baile… nos conectan de una manera muy profunda con la vida. Nos abren una ventana de oxígeno llena de aventuras, experiencias, visiones que nos permiten observar las diferentes maneras de convivir con el dolor, con la alegría, la superación personal, el amor, la ira, el heroísmo…

No está mal releer de vez en cuando algún clásico porque, a pesar de un posible perfume a antiguo, sus ideas siguen siendo válidas y universales.

Las nuevas tecnologías son extraordinarias y nos permiten mostrarnos al mundo a gran velocidad de un modo novedoso; pero nuestras luchas internas de dudas y pasiones siguen siendo las mismas de siempre.

Me ha venido a la cabeza ese lobo estepario de Herman Hesse, ese ser con dos o con miles de almas, esa reflexión tan interesante de que cuerpo solo tenemos uno, pero almas… unas cuantas, además de muchas batallas en el corazón. Cualquier manifestación de la cultura nos la hace comprender y nos ayuda a reconciliarnos con nuestra especie.

Cultura es, al fin y al cabo, todo lo que nos construye como personas. Por eso nos ayuda, en su primera acepción, a estar conectados con nuestro entorno y a sentirnos integrados en nuestro grupo. En la segunda, a acercarnos al mundo del arte y de las humanidades para inducirnos a comprendernos mejor, a inspirarnos, a enriquecernos con miradas más creativas del mundo, a emocionarnos y a motivarnos.

La cultura nos impulsa a mantener el optimismo y a brillar. Por eso pienso que ¡la cultura… cura!

IDEAS PARA RECORDAR

- **La cultura nos sustenta, nos protege, nos inspira y nos cura.**
- **Cultivarnos el cuerpo y la mente nos ayuda a ser más optimistas porque cultivar algo significa cuidarlo, tratarlo, honrarlo con respeto y celebrarlo con reverencia.**
- **Vemos en la cultura lo mejor que hemos sido capaces de crear.**
- **Cualquier manifestación de la cultura nos enriquece con miradas más creativas del mundo.**
- **La cultura nos impulsa a mantener el optimismo.**

(Lunes, 23 de marzo de 2015)

EL COACHING Y LA MAGIA DE LOS ENCUENTROS

"Tenemos que avivar siquiera una llamarada de aquella misteriosa fuerza magnética que existe entre alma y alma".
STEFAN ZWEIG, *La curación por el espíritu* (2006)

El ser humano es el más complejo, frágil y poderoso de los seres que habitan sobre la Tierra. Desde que nacemos, necesitamos estar acompañados en nuestro crecimiento personal por: padres, maestros, amigos, tutores, terapeutas, *coaches*, ídolos…

No podemos desarrollarnos sin la ayuda de los otros, y el éxito de esas intervenciones depende, en gran medida, de la calidad de la relación afectiva que se establezca y del propio esfuerzo personal.

¿Por qué esa necesidad del otro para crecer y, sobre todo, para sanar? Es curioso, porque, en el fondo, todo crecimiento y sanación solo pueden producirse desde dentro; pero no podemos obviar los increíbles beneficios de hacerlo acompañado.

Stefan Zweig expresa muy poéticamente esa magia que sucede en los encuentros personales, en el diálogo, en el contacto afectivo, que, por cierto, él reivindicaba especialmente para los médicos, pero que yo recojo también para maestros, *coaches* o terapeutas: "Tenemos que avivar siquiera una llamarada de aquella misteriosa fuerza magnética que existe entre alma y alma" (*La curación por el espíritu*, 2006).

Así es. En el contacto personal suceden muchas cosas: se intercambian ideas, pensamientos, puntos de vista…, pero también afecto, cariño, admiración, respeto, compasión… Y de los cruces y las combinaciones de estos factores que desconocemos, se produce la chispa, la inspiración para ese crecimiento personal que anhelamos.

No cabe duda de que no hay crecimiento sin ideas o sin educación. Ya los filósofos griegos se percataron de que la frontera entre enseñanza y terapia es

muy fina. Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos y los epicúreos creían que la educación y la razón eran las herramientas necesarias para combatir el sufrimiento humano. Por eso, siempre digo que "la cultura… cura".

Pero hay otra cualidad muy necesaria que solo pueden ejercer los demás: hacernos de espejo. La pura introspección no siempre nos ayuda a conocernos mejor: es la mirada de los otros lo que nos hace muchas veces conscientes de cómo somos. Y aquí, sí, la figura del *coach* es especialista en esta función, en hacerte ver tus puntos débiles; pero, por encima de todo, tus fortalezas, tu brillantez, tu unicidad.

El *coach* vive empeñado en que veas tus auténticas posibilidades. Es ese espejo capaz de devolverte tu propia imagen engrandecida, y de mostrarte no solo lo que eres, sino también lo que sueñas y lo que te gustaría ser. Y esta es una manera genial de colaborar en tu crecimiento personal.

Insisto en que esto no es una invitación al narcisismo o al autoengaño. No se trata de que el espejo nos diga que somos "los más bellos del lugar", sino de tratarnos con respeto y esperar lo mejor de nosotros mismos y, como decía una gran cadena de centros comerciales, se trata de que: "Te especialices en ti".

Especializarte en ti será, con toda seguridad, una gran baza para tu vida. Y esto, entre otras muchas cosas, es lo que ofrece un proceso de *coaching*: porque siempre es muy beneficioso darse un tiempo y un espacio para la reflexión y la introspección, y para mirarse en el espejo del otro y compartir emociones e ideas.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Todo crecimiento y sanación solo pueden producirse desde dentro, pero no podemos obviar los increíbles beneficios de hacerlo acompañado.**
- **No hay crecimiento sin ideas o sin educación.**
- **La educación y la razón son herramientas necesarias para combatir el sufrimiento humano.**
- **Quien es capaz de ver en ti no solo lo que eres, sino lo que sueñas y lo que te gustaría ser, ya está colaborando en tu crecimiento personal.**
- **"Especialízate en ti": es una gran baza para tu vida.**

- **El coach es la persona que puede cumplir la función de darte ese espacio para la reflexión, para hacerte de espejo y desde ahí impulsarte a la acción.**

(Sábado, 4 de abril de 2015)

SOY EL CAPITÁN DE MI DESTINO

"No importa cuán estrecho sea el portal.
cuán cargada de castigos la sentencia, soy el amo de mi destino: soy el capitán de mi alma".

WILLIAM ERNEST HENLEY

Este es un fragmento del poema *Invictus*. Nelson Mandela lo leía a diario durante sus años de encarcelamiento y le sirvió de apoyo para sentirse invencible a pesar de las circunstancias.

Supongo que hay vidas más lineales y predecibles que otras, pero, en general, a casi todos nos han pasado cosas con las que no contábamos: problemas laborales, un divorcio, un despido, un cambio de residencia, una enfermedad, una pérdida, una mala relación con un hijo, el desplante de un amigo…

¿Qué podemos hacer ante la adversidad?

Las reacciones habituales son darles rienda suelta a las emociones negativas: pena, tristeza, ira, rabia, desconsuelo, agresividad… y la peor de todas las sensaciones, la de impotencia: la sensación de no controlar tu destino y lo que te pasa en él.

Quizás podemos empezar reajustando algunas ideas falsas con las que nos movemos, por ejemplo, pensar que podemos controlarlo todo. Saber que eso no es así y aceptarlo de antemano puede ser muy liberador. Cuando decimos que podemos crearnos nuestra vida, no quiere decir que la podamos diseñar a placer según nuestros múltiples deseos.

Es importante saber qué cosas dependen de nosotros y qué aspectos se escapan de nuestro margen de acción. Esta idea la recoge a la perfección la conocida oración de la serenidad: "Dios, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo; y

sabiduría para conocer la diferencia" (Reinhold Niebuhr, *Oración de la serenidad*, 1932).

Otra visión muy sugerente consiste en aceptar que las dificultades forman parte necesaria de la vida. Asumir esto con naturalidad también nos aligera el camino.

Pero hay una idea aún mucho más sugerente para aceptar las cosas que no podemos cambiar. Me encanta el adagio latino que Nietzsche recoge en muchas de sus obras del *amor fati*; e igual que a él me parece la ley más fructífera de la vida porque no es aceptar lo que te pasa, es *amar* lo que te pasa. Es algo así como "actúa como si hubieses elegido todo lo que te pasa en la vida". Seguro que has oído más de una vez este sabio consejo: "Si no tienes lo que amas, ama lo que tienes".

La idea es potentísima: si soy capaz de amar lo que me pasa, voy a ser capaz de optimizarlo y sentiré que estoy donde quiero estar. Es muy importante poder decirse a uno mismo: quiero estar aquí en este momento, haciendo exactamente esto. Este es mi lugar y mi momento. Amo mi destino y lo vivo como si hubiese elegido todo lo que en él sucede.

Debo confesar que esa idea me emociona, porque se extiende mucho más allá: esta idea implica también: "Ámate a ti mismo". Imagina y siente que, si hubieses podido elegir cómo ser, te hubieses elegido a ti mismo tal y como eres. Ser capaz de ver valor en lo que eres y en todo lo que te sucede es un arte que te invito a practicar.

Si nos fijamos bien, el aficionarnos a nuestra circunstancia y el acabar amándola no es más que una extensión del amor a uno mismo. Ni debes dejar de amarte porque, cuando te miras en los demás (¡qué mala idea!), ves que podrías tener mejor estatura, mejor porte, más bellos ojos, etcétera (¿y qué es exactamente eso de "mejor"?); ni tampoco has de dejar de amar tu circunstancia, sea la que sea, porque podría ser "mejor". ¿Acaso alguna madre o algún padre siente desamor hacia su hijo o se lamenta de su poca fortuna porque no es "el mejor" según los criterios estándar?

Las madres son un buen ejemplo de amor a sus "circunstancias"; pero también tenemos otros modelos, como Mandela, que, después de 27 años encarcelado, siempre amó su destino y siempre estuvo convencido de que era

él "el dueño de su destino y el capitán de su alma"; o como Schopenhauer, que amó su soledad y decía que esta no le había elegido a él, sino al revés.

Aprendamos de estos sabios porque, si queremos empezar a brillar, tenemos que amarnos y amar nuestro destino.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Tomar consciencia de que en la vida no lo controlamos todo puede ser muy liberador.**
- **Los problemas forman parte necesaria para el crecimiento en la vida.**
- **Amor fati: actúa como si hubieses elegido todo lo que te pasa en la vida.**
- **Ámate a ti mismo e imagina que, si hubieses podido elegir cómo ser, te hubieses elegido a ti mismo tal y como eres.**
- **El aficionarnos a nuestra circunstancia y el acabar amándola no es más que una extensión del amor a uno mismo.**
- **Recuerda que para brillar tienes que sentir que eres el dueño de tu destino y el capitán de tu alma.**

(Domingo, 19 de abril de 2015)

LA NARRACIÓN DE TU PROPIA HISTORIA

"Tu vida es tu historia. Tu historia es tu vida".
JIM LOEHR

Aristóteles definió al ser humano como "animal racional", con lo de *animal* ya nos situaba en el plano de la biología a la que pertenecemos, y con lo de *racional*, vino a decir que, efectivamente, somos un producto de la razón. Quizás esto te parezca muy metafísico, pero llegar a comprenderlo es tremendamente ilustrador.

El caso es que, como todo lo racional, el material de construcción empleado para edificar al hombre son y siguen siendo las palabras. Cualquier edificio lógico está hecho de palabras y, por lo tanto, de razones. Las palabras son, al fin y al cabo, la puerta de acceso a la realidad.

De hecho, Aristóteles dijo que el hombre era un "animal hablador"; pero los traductores le "traicionaron" y dieron únicamente la versión de "racional". La cuestión es que la *palabra* y la *razón* tienen en griego el mismo nombre: *logos*. Y su adjetivo significa igualmente tanto "hablador" como "razonador". Con la particularidad de que para un griego es evidentísimo que la razón viene de la palabra: no a la inversa.

Comprenderás que, para el animal hablador que somos, lo que no se habla no forma parte esencial y distintiva de nosotros. Vamos ganando humanidad en la medida en que nos ponemos o nos ponen en palabras. Por eso es tan esencial decidir cómo te hablas, cómo cuentas tu historia. Porque todas las historias están hechas de palabras. La misma historia es "lo que se cuenta", que es, en última instancia, lo que cuenta. *Historía* es narración e *historéuo* es contar. Si no hay unos ojos mirando y una boca narrando, no hay historia.

Subliminalmente tu mente te está contando una historia sobre ti mismo cada segundo, cada hora de cada día de tu vida. Es un suceso que no podemos evitar. Funcionamos así, y por eso es muy importante asegurarse de

que esa narración sea positiva para ti.

El relato de quién eres te lo explicas a través del lenguaje; y lo que te cuentas sobre ti mismo va a tener una influencia poderosísima sobre lo que te suceda. Uno de los trabajos más importantes que uno debe hacer en su vida es construirse y pulir esa narración.

Hemos oído muchas veces la idea de "cuida tu lenguaje", "sé impecable con tus palabras", y así debe ser: porque el lenguaje es el gran intermediario entre el mundo y nosotros. Las palabras son la vía de acceso a la realidad y también a nuestra propia energía: están cargadas de significación, de emoción, de impulso y pueden llegar a convertirse en la mejor vía de motivación.

Cuentan que Schopenhauer se decía a sí mismo como un mantra: "Soy un genio, soy un genio, soy un genio…" y… bueno, pues sí, era un genio… y aun así, se lo tenía que decir a sí mismo. Somos así, por raro que nos parezca: tenemos que decirnos muchas veces quiénes somos para llegar a serlo.

Seguramente que es esta la razón por la que Fausto, el que está dispuesto a venderle su alma al diablo por alcanzar la sabiduría, está obsesionado por descubrir qué querrá decir eso de que: "En el principio era la palabra". Efectivamente, como decía mi maestro, Mariano Arnal: "La palabra es la llave que nos abre (¡y cuán a menudo nos cierra!) el acceso a la verdad de las cosas".

Piensa, debate, discute, escribe, reescribe tu propia narración y cuida tu lenguaje porque todo tu ser circula por las palabras que usas para explicarte a ti mismo. Y la forma, el sonido y el sabor de esas palabras se funden con el contenido: igual que las cápsulas y los excipientes que se ingieren con la medicina.

"Para ser brillante, ponle brillo a lo que te dices de ti mismo".

IDEAS PARA RECORDAR

- **El ser humano es racional y, por tanto, está construido de palabras.**
- **La mente humana se desenvuelve mejor con la narrativa, porque nuestra inteligencia es fundamentalmente lingüística.**

- **Tenemos que decirnos muchas veces quiénes somos para llegar a serlo.**
- **Tu ser circula por las palabras que usas para explicarte a ti mismo.**
- **Para ser brillante, ponle brillo a lo que te dices de ti mismo.**

(Sábado, 2 de mayo de 2015)

¡DÍMELO HILANDO!

"Cuando llegue la inspiración, que me pille trabajando".
PABLO PICASSO

Juan José Hidalgo, creador y exdirector de Globalia, es un hombre fantástico que con solo dos años de escuela, y estando de emigrante en Suiza, aprendió enseguida el valor de la seriedad y la puntualidad.

Desde pequeño soñaba con su propia empresa y no paraba de imaginar posibles negocios. Cuando compartía estas ideas con su madre —que le escuchaba pacientemente—, esta siempre le respondía: "Perfecto, pero dímelo hilando". Era la sabia invitación de una madre al esfuerzo y al trabajo. Y es que sabemos que los sueños sin esfuerzo son solo sueños.

Tendemos a pensar que la gente nace o bien con unos talentos innatos milagrosos, o bien con una suerte desmesurada. Pero cuando uno coge la lupa y se pone a observar qué ha sucedido con esas personas, descubrimos, sin ninguna duda, miles de horas de esfuerzo. Los investigadores han fijado la cifra en 10.000 horas de práctica.

No podemos negar los talentos innatos, pero una tierra fértil sin labrar no dará nunca frutos. Ya lo dice el refrán: "La práctica hace al maestro".

Esto nos debe ayudar también a desterrar esas ideas limitantes de: "yo no sirvo para esto, a mí nunca me sale bien, yo no sé hacer eso…" porque, a menudo, si pensamos cuántas veces lo hemos intentado o cuántas horas le hemos dedicado, vemos que no mucho.

Si uno está persiguiendo una meta, cabe preguntarse: ¿trabajo continuamente en ella?, ¿me desanimo con facilidad?, ¿lo doy todo?, ¿me estoy reservando fuerzas para la vuelta? Esta última idea de la película *Gattaca* me parece clave. No te reserves las fuerzas y ve a por todas: porque "el éxito es 1% inspiración y 99% transpiración".

"Dímelo hilando", decía la madre de J. J. Hidalgo, y a Picasso le gustaba decir: "Cuando llegue la inspiración, que me pille trabajando". Si la

inspiración no te lleva al esfuerzo o te paraliza, esa inspiración no es más que humo. Es en la acción donde se solidifica cualquier inspiración. O, si prefieres, tal como decían los clásicos, *primum vivere, deinde filosofare* (primero vivir y después filosofar). Si el fantasear grandes ideas te aparta del *primum vivere*, malas son esas fantasías.

A Amancio Ortega, el hombre más rico de España, se le ocurrieron todas sus ideas innovadoras mientras iba puerta a puerta vendiéndoles a las mujeres lo que entonces era el último grito: las batas de boatiné. Escuchándolas a ellas diseñó su fantástico mundo de la moda.

Es en la acción donde uno crece. Empieza uno creyendo que no es capaz de hacer algo. Pero es peldaño a peldaño como se escalan las altas cimas. No importa si te lo crees o no; lo que importa es que te pongas manos a la obra: que andando se hace el camino.

Muchísimos empresarios de la generación que nos precede se hicieron trabajando. Su trabajo, su afición, su empeño y su oficio se han convertido en empresas medianas o grandes, pero ellos no han dejado de trabajar ni un solo día. Ha sido el trabajo el que ha ido configurando sus sueños. Y es así como han creado realidades que parecen sueños. Pero no están construidos de fantasía, sino a pico y pala.

Por eso, cualquier proceso de *coaching* tiene un gran interés en llevarte a la acción. Y es que, "si quieres brillar… dímelo hilando".

IDEAS PARA RECORDAR

- **"Cuando llegue la inspiración, que te pille trabajando".**
- **La práctica hace al maestro.**
- **En la persecución de tus metas, no te reserves fuerzas para la vuelta (o para la retirada).**
- **"Primero vivir y después filosofar".**
- **Es en la acción donde uno se crece.**
- **Los sueños no están construidos de fantasía, sino a pico y pala.**

(Lunes, 18 de mayo de 2015)

A TU MANERA

"Los abismos más pequeños son los más difíciles de salvar".
FRIEDRICH NIETZSCHE, *Así habló Zaratustra* (1984)

Hoy quería defender el derecho de cada cual, a su individualidad, a su diferencia, a su particularidad… pero en plena reflexión me he topado con la dificultad de que esa individualidad no sea más que un espejismo, o quizás no.

El nacimiento del "yo" en la historia y en la literatura es algo que vino con la modernidad. Curiosamente, no siempre hemos sido reconocidos como individuos, aunque ahora nos parezca de lo más normal e incluso nos hayamos vuelto todos muy individualistas. En otras épocas solo importaba la colectividad, el grupo, el pueblo…

¿Qué valor puede aportar esa reivindicación de la individualidad?

Todos nos parecemos muchísimo, exageradamente mucho. ¿Alguien tiene un solo ojo, o tres, o una nariz de elefante, o unas orejas de burro? Somos tan, tan, tan parecidos… Y, sin embargo, nadie mira como yo, nadie escucha como yo, nadie siente como yo. Aunque el sistema se empeñe en enseñarme a mirar, a escuchar y a sentir según unos cánones estandarizados. El sistema se ha empeñado en enseñarnos a todos a escribir igual, pero solo lo ha conseguido cuando nos ha sometido al teclado. La escritura manuscrita nos identifica, nos hace a cada uno distintos. Por eso la firma es la firma. A una misma escritura que pretende ser uniforme para todos, es inevitable que cada uno la marque con su personalidad. Así son las cosas.

En la escritura, por debajo de la formalidad y de la uniformidad, que no hay manera de alcanzarla, está la personalidad, está la pasión, está tu estado de salud y tu impulso vital, está el momento que vives. Por eso es tan sumamente difícil suplantar a otro firmando por él. Y si se te ocurre hacerlo, un buen grafólogo lo descubre. Cada uno escribe y firma de modo distinto.

Nuestra caligrafía, como metáfora de nuestra individualidad, es perfecta. Todos usamos las mismas letras, los mismos símbolos y, aun así, es inevitable que acabe delatando nuestra personalidad y nuestra trayectoria en la vida.

¿Y eso nos ocurre solo en la escritura? De ningún modo. Nos ocurre absolutamente en todo. Nuestros andares, nuestra mirada, nuestra forma de tratar a los demás, nuestra manera de enfrentarnos a los problemas, nuestra forma de movernos en la vida, nuestra forma de amar y nuestra forma de odiar y detestar llevan nuestro sello diferencial, llevan el sabor a nosotros.

Y aquí, lo verdaderamente importante no es ser distinto, porque inexorablemente lo somos, por más que nos empeñásemos en no destacar, en no diferenciarnos, en no distinguirnos. Lo verdaderamente importante es ser capaz de percibir en los demás esas tenues diferencias… que en realidad son las diferencias del sabor de la vida y del sabor de las personas que forman nuestro entorno. Tener sensibilidad para saborear esas diferencias. ¿Pequeñas? Pueden serlo; pero a menudo son determinantes.

¿Qué podemos aprender de esto? Pues debería salir reforzada la idea de que por más que haya alguien que haga las cosas mejor que tú, nadie las hará como tú. Y que lo que tú tienes que aportar al mundo solo lo puedes hacer tú.

Además, esforzándonos y empeñándonos en ese autoconocimiento, ahondando en lo que nos es más propio e íntimo, lograremos conocer mejor a los demás porque profundizar en nuestro mundo interior nos llevará a comprender mejor el mundo exterior.

Victor Hugo lo expresa muy bien cuando dice: "Quan je parle de moi, je parle de vous" (cuando hablo de mí, hablo de usted). No tengas miedo a ser mucho tú. Curiosamente, siendo mucho tú, te encontrarás pareciéndote mucho a tu vecino. Lo que creemos más íntimo, muchas veces es lo más universal.

Si quieres brillar, te invito a explorar las diferencias de tu *yo*, que con toda seguridad será muy representativo de todo lo demás y de todos los demás.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Aunque el sistema se empeñe en enseñarte a mirar, escuchar y sentir, nadie lo hace como tú.**
- **Tu escritura, tus andares, tus ideas… muestran tu personalidad, tu pasión, tu estado vital y tu trayectoria.**
- **Lo que tú puedes aportar al mundo, solo lo puedes hacer tú.**
- **Explorar tu propia diferencia, tu experiencia más íntima, te ayudará a comprender a los demás y al mundo.**
- **Tu yo es muy representativo de todo lo demás y de todos los demás.**

(Sábado, 13 de junio de 2015)

SI QUIERES SER FELIZ... SÉ LIBRE, SÉ TÚ

"¿Aspiro yo acaso a la felicidad? ¡Yo aspiro a mi obra!".
FRIEDRICH NIETZSCHE, *Así habló Zaratustra* (1984)

Dudamos sobre muchas cosas, pero todos parecemos coincidir en aspirar a la felicidad. Y no deja de llamar la atención porque, aun siendo un lugar común, la felicidad es un concepto vacío que cada cual vive e imagina "a su manera".

Interpreto que la felicidad es tan difusa, escurridiza, variada, confusa… como lo es nuestra propia naturaleza. Nuestra indefinición como especie es nuestra grandeza, pero también el origen de nuestras insatisfacciones.

Para nuestra parte biológica, bastaría con un poco de bienestar. Pero todos los adornos que nos han proporcionado nuestra mente y nuestra cultura han disparado el campo de la felicidad hasta hacerlo parecer infinito. Queremos salud y dinero, pero necesitamos amor, reconocimiento, poder, belleza… y si concretamos más: hay quien necesita tirarse en parapente, escribir un libro, tener tres hijos, entrar en Oxford, ser presidente de su país… y miles de cosas más. Agotador.

Este agotamiento tiene dos caras: el aspecto positivo es el que le ve José Antonio Marina, catedrático de Filosofía y escritor, cuando dice que esto le permite a la inteligencia ser libre y creativa en su búsqueda. Pero tampoco me parece descabellado interpretar que la idea de felicidad es el mejor resorte para la esclavitud. Al sistema parece interesarle que estés muy preocupado con ser feliz. ¿Cómo? Haciendo miles de actividades, comprando miles de cosas y haciéndote saber todo lo que te falta. Siempre habrá alguien que tenga una vida más interesante que la tuya, y, mientras tanto, no andas preocupado ni en ser más tú ni más libre. Simplemente, todos infelices de diseño.

Además de vacía, la felicidad parece bastante escurridiza: todos

parecemos bastante ciegos para reconocerla en el momento presente. Tenemos un detector finísimo para pensar que fuimos felices en el pasado y un ansia desmesurada para encontrarla en el futuro. Parece que es difícil aprehenderla, debe ser algo como el aire, que anda por ahí. Muy acertada la forma en que lo expresa Marina (*Ética para náufragos*, 1998): "La idea de felicidad es un descomunal e inagotable esquema de búsqueda, un espejismo que retrocede según avanzamos, una maravillosa argucia de la inteligencia para mantenernos en vuelo".

Otro motivo por el que se nos escapa la felicidad es porque, aunque, en general, solemos ilusionarnos con muchos proyectos e ideas, con la misma rapidez nos desanimamos, desistimos, aflojamos… Es como si tuviésemos un cubo que vamos llenando con agua y más agua, pero que nunca lo tenemos repleto porque permitimos que esta se escape por algunos agujeros. El pesimismo, buscar la perfección, compararse con los demás, querer siempre más, preocuparse por el futuro, la constante autocrítica… constituyen algunos de los agujeros más comunes.

Son muchos los sabios que se han ocupado de la felicidad, pero me parece especialmente interesante lo que nos dice Aristóteles sobre que para alcanzar la felicidad hay que perseguir el bien supremo, hay que practicar la virtud.

¿Bien supremo?, ¿virtud? No son palabras al uso, pero podemos traducirlas diciendo que practicar la *virtud* sería realizar las actividades que nos son propias de acuerdo con la razón y con la emoción, persiguiendo la búsqueda de la verdad y actuando bien.

En griego, además, se ve bastante claro que *libertad* y *felicidad* se dan la mano y que es imposible gozar de felicidad sin virtud. Los griegos, coinventores de la esclavitud y de tantas otras cosas, tan claro lo tenían, que a la felicidad la llamaron "el buen señorío sobre sí mismo", porque es evidente que quien no ejerce señorío sobre sí mismo (*eudaimonía* es la palabra clave) es porque está consintiendo que lo ejerzan otros. Para ellos la felicidad era eso. No fundamentalmente, sino únicamente eso.

La tesis es clara: ser feliz es ser libre para elegir ser tú mismo, intentando dar lo mejor de ti mismo, tu virtud y poniendo todos tus sentidos y todo tu entendimiento en impedir que otro u otros se hagan tus dueños y decidan

quién y cómo has de ser. Por eso, no busques la felicidad desesperadamente; busca lo que te es propio, el bien, la dignidad, la libertad y la felicidad vendrá por añadidura.

Busca la felicidad auténtica: la que tiene sus cimientos y raíces en la libertad, imposible de alcanzar y mantener sin "virtud", sin fortaleza, sin valentía, sin entereza.

¡Si quieres ser feliz, sé tú mismo, sé tú misma!

¡Si quieres ser feliz, sé brillante!

IDEAS PARA RECORDAR

- **Uno solo puede ser feliz "a su manera".**
- **Nuestra indefinición como especie está en el origen de nuestras insatisfacciones.**
- **Las dos caras de la felicidad: "una maravillosa argucia de la inteligencia para mantenernos en vuelo" y, al mismo tiempo, "el mejor resorte para la esclavitud".**
- **Busca lo que te es propio: la libertad, la dignidad... y la felicidad te llegará por añadidura.**
- **Si quieres ser feliz, sé brillante, sé libre, sé tú.**

(Domingo, 28 de junio de 2015)

EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA

"Poco a poco hila la vieja el copo".
"De mica en mica s'omple la pica".
DICHOS POPULARES

Los refranes forman parte de nuestras vidas y son un reflejo de la sabiduría universal. En ocasiones, no les prestamos atención aunque algunos de ellos se nos graban de forma especial.

"De mica en mica s'omple la pica" (poco a poco se llena la pila) es uno que tengo muy presente porque apunta la idea de que obtenemos resultados gracias a la constancia de pequeñas acciones aparentemente insignificantes. Me sirve para valorar las pequeñas acciones diarias con la confianza de que, con paciencia y perseverancia, se recorre el camino. Si miro hacia atrás en mi propia vida —u observo la gente que tengo alrededor— veo como se han formado y han construido su patrimonio: intelectual, personal o material gracias a pequeños gestos diarios que supieron valorar.

Como dice Goethe, "el mejor de los hombres, cuando hace algo, lo hace todo" (*Los años de aprendizaje de Wilhelm Meister*, 2000). El secreto está en entregarse a esa pequeña tarea diaria con ganas, con emoción, sabiendo que es asequible para nosotros, que es una acción que podemos exigirnos y controlar. Ello no requiere de un esfuerzo titánico, aunque paradójicamente lleva a resultados que parecerían titánicos a cualquiera.

Muchos ejemplos pueden ilustrar la fuerza de esta idea: en La Rioja me explicaron que la paciencia y la perseverancia era el secreto de todo buen vino. Pero, como probablemente no nos vayamos a dedicar a la crianza de vinos, es importante saber que aprendiendo cinco palabras cada día de un nuevo idioma, en un año y medio seremos capaces de entender las noticias, las instrucciones o los blogs escritos en ese idioma (2.000-3.000 palabras el 95% de los textos). Si uno practica (guiado con un profesor) una hora diaria

de guitarra, en dos meses puede tocar decentemente una canción, y en un año, una variedad para impresionar a los amigos. Haciendo meditación diez minutos diarios, en menos de tres meses ya se observan cambios en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. Quien lee en el trayecto del metro al trabajo, en un año puede haberse leído medio centenar de libros. El estudio diario y constante es lo que permite a la gente aprobar esas difíciles oposiciones o imposibles exámenes (una maratón en lugar de una carrera de velocidad). Y es que "vale más la constancia de una gota, que la fuerza de una ola".

La "pila" se llenará con toda seguridad con lo que hagamos en el día a día, porque al final somos lo que hacemos y encontraremos en nuestra pila lo que hayamos puesto en ella con paciencia. También saben el valor de este refrán tantísimas mujeres que se han visto obligadas a tener que sacrificar pequeñas cantidades de dinero en comida, ropa, salidas… para mantener a sus familias o dar estudios a sus hijos.

Yo misma he aplicado este refrán a bastantes áreas de mi vida y puedo confirmar que seguir esa filosofía me ha permitido conseguir muchas cosas. Quizás una de las principales ventajas es que no malgastas tu tiempo, porque valoras los resultados de aprovechar unos simples 15 minutos sin esperar a que aparezcan en tu horario dos horas libres para hacer algo.

Lo que pretendo es compartir mi propia experiencia de que, siendo fiel a una acción diaria, en principio insignificante, con el paso del tiempo te puede dar frutos espectaculares.

Sé que hay una ONG en Canadá que enseña a jóvenes de clases desfavorecidas a que ahorren un poquito en el día a día y que conserven ese dinero para invertir en su propia formación. Me consta que un gran número de ellos han salido de su pobreza y están creando sus propios negocios gracias a estar bien enfocados y, sobre todo, a haber valorado esas pequeñas acciones.

Estamos empezando un nuevo curso escolar con nuevos objetivos, os recomiendo que seáis ambiciosos en la meta; pero confiad en que son las pequeñas acciones del día a día lo que os hará conseguirlas. El esfuerzo está en perseverar en esa pequeña acción diaria. Aprovecha esos cinco minutos sueltos que tienes al día, ese euro de un cambio y, cómo no…, sé generoso en

sonrisas y amabilidad: porque, a largo plazo, habrá resultados.

Confía en que es línea a línea que se escribe la historia, y también la tuya propia, y como dice el escritor romano Plinio el Viejo: "Nulla dies sine linea", que no pase un día sin escribir o leer al menos una línea.

Las monjas de mi colegio siempre nos decían que "quien no es fiel en lo poco, no es fiel en lo mucho", y llevaban razón. Así que sé fiel con tu pequeño tiempo cotidiano, a esa acción diaria y conseguirás lo que te propongas.

¡Si quieres brillar, persevera en una acción diaria!

IDEAS PARA RECORDAR

- **Obtenemos resultados gracias a la constancia en las pequeñas acciones diarias.**
- **"Vale más la constancia de una gota que la fuerza de una ola".**
- **"El mejor de los hombres, cuando hace algo, lo hace todo" (J. W. Goethe).**
- **Organízate bien y aprovecha tu tiempo.**
- **Somos lo que hacemos.**
- **"Quien es fiel en lo poco, es fiel en lo mucho".**
- **"Nulla dies sine linea".**

(Domingo, 6 de septiembre de 2015)

NO TE RINDAS, LO MEJOR ESTÁ POR VENIR

Esto es lo que se podía leer este verano en las servilletas de papel de todos los bares de un pueblo costero de Cantabria y, sinceramente, ¡te animaba el día!

Al leerlo, mi corazón se alegraba y sin darme cuenta se disparaba mi imaginación y mis ganas de acción. Segundos después, mi mente —que siempre es un poco más lenta— me hacía saber que las posibilidades de que eso fuera verdad eran muy pocas: porque aspirar a lo mejor cuando has pasado el ecuador de tu vida no parece razonable.

Entonces, como siempre, me puse a reflexionar.

¿Por qué necesitamos oír esas cosas?, ¿por qué nos gusta oírlas?, ¿por qué deseamos creerlas?, ¿por qué nuestros corazones reaccionan tan positivamente a ellas, aunque nuestra mente no esté muy convencida?

Pues porque somos humanos, seres esencialmente emocionales, y porque mantener una mirada poética y optimista de la realidad es lo único que puede transformar el sentido de lo que nos pasa y elevar nuestro ánimo.

No sé si parece razonable creerlo, pero sí parece inteligente dejarse seducir por una idea así: porque nos recuerda que hay que seguir luchando y que podemos transformar el sentido de aquellas cosas que nos suceden.

La idea es muy buena porque insiste en la perseverancia e invita al optimismo: dos cualidades imprescindibles para ir por la vida. Esto es lo que hizo Victor Frankl en el campo de concentración: nunca perdió de vista su meta —aunque los indicios no eran muy favorables— creyendo siempre que volvería a dar clases en la universidad y, además, durante su encarcelamiento, reescribía con perseverancia el manuscrito que le fue requisado nada más entrar.

Al reflexionar sobre esta idea, se me ha hecho evidente algo que puede parecer obvio, y es que el optimismo requiere de la fe o de una profunda confianza en el futuro. Sin fe pocas veces tiraremos adelante por la vida. Mi admirado Stefan Zweig lo expresa de una forma mucho más literaria: “Nunca

ha sobrevenido un milagro a alguien que no lo haya esperado fervientemente en su interior durante mucho tiempo", y concluye diciendo: "El milagro es el hijo predilecto de la fe" (*La curación por el espíritu*, 2006). Una forma muy poética de expresar unas actitudes que apuntan a otra cualidad que hoy en día está en boca de todos y que solemos expresar en inglés: la importancia de ser *resilient*: resistente ante las adversidades para no desfallecer en el camino y conseguir tus objetivos.

Tenemos que estar preparados para "caernos siete veces y levantarnos ocho", como dice un proverbio japonés. Con confianza plena en nuestras metas y sin renunciar jamás a nuestros sueños; porque entonces estaríamos renunciando a ser nosotros mismos. "No importa lo lento que vayamos, lo importante es que no nos paremos", como muy sabiamente nos recuerdan las palabras de Confucio.

Las servilletas cántabras nos dan la clave: no rendirnos y mantener con optimismo la visión clara de lo que queremos. Así que seguiré dejando que mi corazón se alegre al leer esta frase, aunque mi mente tenga dudas; y es que el optimismo requiere de la inteligencia, de mucha inteligencia, para ser capaces de imaginarnos un futuro diferente y mejor. ¡Lo mejor!, que con toda seguridad… está por venir.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Podemos transformar el sentido de lo que nos pasa manteniendo una actitud optimista.**
- **Dos cualidades imprescindibles para ir por la vida: optimismo y perseverancia.**
- **No renuncies a tus sueños, porque estarías renunciando a ti mismo.**
- **"Cáete siete veces, levántate ocho" (proverbio japonés).**
- **"No importa lo lento que vayas, lo importante es no parar" (Confucio).**
- **El optimismo requiere de la fe y la confianza y de muchísima inteligencia.**

(Lunes, 21 de septiembre de 2015)

ID A ALGÚN SITIO QUE SEA DIFÍCIL LLEGAR

> "Id a algún sitio que sea difícil llegar".
> Esto es lo que recomendaba el escritor David Foster Wallance a todo aquel que quisiera dedicarse al noble oficio de escribir

Es un reto muy inspirador para un novelista, pero también para cualquier persona que quiera disfrutar intensamente de su vida. Hay caminos fáciles, pero no te llevan muy lejos ni muy alto. Además, todos tenemos la experiencia de que permanecer en la comodidad inmediata nos suele traer muchos problemas.

¿Qué nos proporciona la dificultad? Nos ofrece desafíos, retos, estimula nuestra curiosidad, nuestra imaginación, nos pone a prueba, incentiva la acción, nos obliga a medirnos las fuerzas, nos empuja a la superación e incluso a algunos le inspira al heroísmo.

Hacer solo aquello que uno es capaz nos lleva a la monotonía, a la rutina, al aburrimiento, al tedio, a la complacencia y al estancamiento. Sabemos que quien se mantiene en su zona de confort y no sigue aprendiendo cosas nuevas en su vida o en su profesión ni siquiera es capaz de mantener su nivel porque inevitablemente irá para atrás. Quien no se mueve no solo no adelanta, sino que retrocede.

Citius, altius, fortius es el lema por excelencia de los deportistas: más rápido, más alto, más fuerte. Eso es lo que hace el entrenamiento: te hace ir más rápido, llegar más alto y ser más fuerte. Te hace avanzar en esas cualidades. Visualízate en aquello que quieras mejorar y tenlo siempre presente para superarte a ti mismo sin esquivar la dificultad.

¿Qué sucede cuando uno llega a un sitio difícil de alcanzar? Los montañeros conocen muy bien esa sensación inenarrable de conquistar una cima. Por increíble que parezca, el cansancio desaparece y la vista, el panorama y la satisfacción personal inundan esos momentos de euforia. Ese espíritu del montañero define muy bien la naturaleza humana, la llevamos

dentro, aunque a veces nos resulte incómoda. Nos gustan los retos, los necesitamos y nos hacen mejores. Cada cual sabrá los suyos, sus "montañas" particulares para escalar y conquistar.

No dudes y ve hacia la que te parezca más atractiva. "Atrévete a soñar", a soñar con lo difícil, con lo que parece imposible, porque la "dificultad" es el mejor estímulo para el camino.

Tan importante como llegar a la cima es tener energía para ir disfrutando del paseo. Los montañeros no esperan al final para sentirse bien. Ya lo hacen mientras van caminando, compartiendo con compañeros, respirando el aire puro, recreando su vista en los maravillosos paisajes, oliendo a campo… Si el reto de llegar a la cima no te proporciona energía para disfrutar el camino es que vas equivocado porque la sensación del camino tiene que parecerse a la de la cima.

Atrévete a confiar en ti. Solo un yo atrevido y seguro de sí mismo emprende grandes retos.

Te pueden acusar de loco o engreído, pero, como dice el autor argentino Andrés Rivera —también dirigido a los novelistas—, que "la literatura despierte tus jactancias". Pues eso, que la vida despierte un profundo amor y confianza en ti mismo. Vas a necesitarlo: sin confianza en tus propias convicciones puedes desfallecer muy rápido. No dejes que las críticas te frenen; es más, aquello que te censuren, "cultívalo", señal de que vas bien y de que has encontrado un nuevo camino por explorar.

Si quieres brillar, "ve a algún sitio que sea difícil llegar".

IDEAS PARA RECORDAR

- **Hay caminos fáciles, pero no te llevan ni muy alto ni muy lejos.**
- **La dificultad estimula nuestra superación personal.**
- **Quien no se mueve no solo que no adelanta, sino que retrocede.**
- **El espíritu del montañero define la naturaleza humana: nos gustan los retos.**
- **Sueña con lo imposible, es la mejor gasolina.**
- **El camino tiene que parecerse a la cima.**
- **Que la vida despierte un profundo amor a ti mismo.**
- **Aquello que te censuren, cultívalo.**

- **Si quieres brillar, “ve a algún sitio que sea difícil llegar”.**

(Domingo, 4 de octubre de 2015)

ÉXTASIS Y PASIONES

"A pesar de todo, la vida es bella".
GOETHE

En la película *El secreto de sus ojos* pudieron atrapar al asesino siguiendo el hilo de sus aficiones porque "uno puede cambiar de casa, de coche, de ropa, de marido/mujer, de partido político, de país… pero uno no puede cambiar de pasiones".

Es así de sencillo: si hay algo que nos delata y habla por nosotros, son nuestras aficiones y nuestras pasiones, porque en ellas está nuestra verdadera esencia y solo ellas nos hacen latir y conectar profundamente con la vida.

Lo que realmente deseamos es sentir algo profundamente: queremos vivir enamorados, emocionados y, a poder ser, entusiasmados (poseídos por los dioses).

Es obvio que buscamos eso: necesitamos dioses, amantes, drogas, ideas por las que vivir o morir, personas a las que entregarnos, causas dignas por las que luchar; y si no las tenemos, nos las inventamos.

Los líderes suelen ser personas entusiastas, aferrados a causas nobles o no tan nobles, pero, en cualquier caso, con visiones potentes y claras. Y resultan tan atractivos, que la mayoría los seguimos porque queremos la misma droga, queremos sentir como ellos.

Y es que como dice Zweig la humanidad nunca ha seguido a los moderados: esos no nos atraen porque la razón no engancha tanto, es una fuerza regulativa pero no creativa. Nos gusta que nos mantengan unidos a nuestras dosis de locuras.

Pero no parece tan fácil tener esas pasiones, que en el fondo no son más que nuestro verdadero motivo, el verdadero sentido de nuestras vidas.

Una amiga me escribió una vez: "Ayer compré un cuadro. Un magnífico cuadro de una de mis artistas preferidas, una artista de verdad, de arriba

abajo. Vive y siente la pintura como la vida. Respira arte [...] hoy no he dormido bien. Envidia, creo. Envidia de que alguien sienta algo tan profundamente, de que lo haga tan bien y desde dentro del alma. De que alguien tenga algo a lo que aferrarse y respirar a su través. Hoy me siento vacía. Me he quedado sin habla".

Recuerdo sentirme plenamente identificada en su emoción, y es que a una vida moderada y equilibrada siempre le falta algo de vitalidad. De hecho, la depresión no es más que la ausencia de pasiones: es una olla fría en la que no bulle nada.

Constaté la misma experiencia mientras veía como el personaje "sano" de la película *The Solist*, el periodista, quedaba absolutamente prendado ante lo que podía sentir el músico "enfermo" de esquizofrenia tocando el violín, sintiendo y respirando la música dentro de él. Su pasión por la música le hacía sentirse extraordinariamente vivo: una viveza no exenta de sufrimiento. Y esa vivacidad, ese arraigo a la vida era una emoción tristemente desconocida para el periodista.

Son esos momentos de éxtasis que parecen locos, fuera de sí y fuera de la realidad, los que dicen mucho de quiénes somos. Pero no solo eso, hay algo aún más importante que encontramos en la propia definición de ἐκστασις *ekstasis* que lo deja muy claro: "Se trata de un estado de plenitud máxima, usualmente asociado a una lucidez intensa que dura unos momentos. Tras su fin, la vuelta a la cotidianidad puede verse incluso transformada por el evento previo, pudiéndose sentir aún algún grado constante de satisfacción. Es entonces una experiencia de unidad de los sentidos, en la que pensar, sentir, entender e incluso hacer, están armónicamente integrados".

En el éxtasis hay desconexión momentánea de la realidad, pero no hay caos, no es absurdo lo que se vive ahí, sino pura lucidez.

Ya sé que no es oro todo lo que reluce, porque en la pasión hay más padecimiento que goce, por eso se llama pasión: el músico enfermo es capaz de sentir (gozar y sufrir) lo que jamás sentirá (gozará y sufrirá) el periodista sano. Y debe ser por eso mismo que, como vivimos instalados en una filosofía tremendamente gris y fofa, la situación no nos invita a vivir apasionados. Nos ofrece goces fáciles, totalmente a mano y bajo la protección del estado del

bienestar, que nos anestesia para que no sintamos dolor. Es que vivimos en la era de la anestesia (sin sensación). Las cosas ya no hay que ganárselas ni sufrir por ellas.

Bueno, cada cual puede elegir, pero, como dice un amigo mío: "Mejor morir ardiendo que vivir congelado".

IDEAS PARA RECORDAR

- **En las pasiones encontramos nuestra verdadera esencia: son las que nos conectan profundamente con la vida.**
- **Nos encanta vivir enamorados, apasionados y entusiasmados (poseídos por los dioses).**
- **La humanidad nunca ha seguido a los moderados. La razón como órgano regulativo es necesaria, pero no nos engancha como las pasiones, que nos hacen ser mucho más creativos.**
- **El éxtasis es un momento que nos permite vivir plenamente desde todos los sentidos una experiencia que nos lleva fuera de nosotros y que va asociada a una lucidez intensa.**
- **"Mejor morir ardiendo que vivir congelado": sin haberse enterado de qué va esto de vivir intensamente.**

(Miércoles, 21 de octubre de 2015)

EL TORMENTO Y EL ÉXTASIS: QUIEN TIENE UNA PASIÓN, TIENE UN DESTINO

> "Mira como cada una de tus virtudes codicia lo más alto de todo: quiere tu espíritu íntegro, para que este sea su heraldo, quiere toda tu fuerza en la cólera, en el odio y en el amor".
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE, *Así habló Zaratustra* (1984)

Animada por un amigo, sigo hablando de pasiones: es que en ellas está realmente la clave para vivir intensamente; bueno, para vivir sin más. El secreto reside en estar conectado con ellas, en no ocultarlas, apartarlas o silenciarlas —cosa que parece que hacemos con muchísima frecuencia—, sino en darles rienda suelta sin entrar en grandes reflexiones.

Las pasiones florecen cuando dejas que tu brújula interior tome el mando, cuando permites que tu sello personal se despliegue, cuando dejas que tu diferencia aflore y se potencie. Si te entregas a ellas, todo fluye de una manera más sencilla. Y digo sencilla no por fácil, no porque esté exenta de dificultades, sino porque sentirás que para ti es la única manera de estar en el mundo: y eso es un gran regalo.

El título del artículo me lo ha inspirado ese clásico del cine sobre Miguel Ángel, *El tormento y el éxtasis*. La película se centra en las emociones, sentimientos, alegrías y tormentos que vivió el artista mientras pintaba los frescos de la Capilla Sixtina; y es un claro ejemplo de lo que significa permitirse ser uno mismo guiado por su propio sello.

A Miguel Ángel jamás le importó la fama o el dinero. Su gran cualidad fue respetar y amar profundamente su propio instinto sin cuestionarlo. Nació escultor, veía a David, a Moisés, la Piedad donde el resto solo hubiésemos visto un gran pedrusco. Se negó en un primer momento a realizar los frescos que le encargó el papa Julio II; y, por supuesto, le desobedeció en cuanto al contenido de estos. Por una sencilla razón: solo podía pintar y hacer lo que

sentía. Solo podía ser como era. Era la más pura *alézeia*: la necesidad imperiosa de mostrarse y desenvolverse tal como era, sin la menor concesión a la hipocresía de la apariencia fingida para obtener la aprobación de los demás.

No escatimaba en esfuerzos: se pasaba días sin dormir, sin comer, pensando en las formas, los colores, la expresión de los rostros… como les pasa a los enamorados. Y es que sobrevivir pierde valor frente a supervivir, que diría José Antonio Marina.

Supervivir no es vivir muy cómodo, ni tranquilo, ni tumbado en una hamaca. Con toda seguridad te dará trabajo, te meterá en problemas, te exigirá esfuerzo y dedicación. Miguel Ángel tardó cuatro años en esculpir su David y vivía en esa agonía (esa batalla que siempre parece la definitiva) de artista que se empeña en definir lo indefinible, concebir lo inconcebible y abarcar lo inabarcable.

Me gusta especialmente cuando Contessina de Medici le dice a Buonarrotti que la Capilla Sixtina no es una obra de arte, sino un acto de amor. Me hizo pensar que todas las obras de arte son actos de amor, y que todas las pasiones no son más que el reflejo de un profundo amor a la vida y al regalo de estar vivos. El amor —dice Contessina— es extraño, tiene el idioma de la sangre: ni frío ni indiferente, no es tormento ni éxtasis y es ambas cosas a la vez.

Otra cuestión que nos suele incomodar es el hecho de pensar que nuestras pasiones no son útiles y, por lo tanto, tenemos que dejarlas un poco de lado, reducidas a mera afición. ¿Os imagináis que Miguel Ángel solo hubiese pintado o esculpido en sus ratos libres? ¡Qué desastre! ¿Os imagináis que el Buonarrotti se hubiese puesto a reflexionar para qué sirve una escultura, una pintura o el arte en general? ¡Otro desastre! ¿O que se hubiese atenido rigurosamente a la idea y a la voluntad del que le hizo el encargo? ¡Una auténtica ruina!

Tenemos varias opciones: una sería no plantearnos demasiado su utilidad; otra, redefinir el concepto mismo de la utilidad; y, por último, confiar en que todo lo que emana de nuestro corazón está muy por encima de la utilidad. Para las pasiones no valen los criterios de utilidad ("usabilidad"). No está en la naturaleza de las pasiones el "ser usadas", porque se resisten totalmente a

ello. Si algo es posible (y por ahí andan los genios) es que sean las pasiones las que tiren de nosotros. No nosotros los que tiremos de ellas.

Yo apuesto por esto último porque, en cualquier caso, sentir que uno tiene una pasión y, por tanto, un destino, es el mayor regalo para un ser humano.

Nietzsche dice: "Una virtud terrena es lo que yo amo: en ella hay poca inteligencia, y lo que menos hay es la razón de todos. Pero este pájaro ha construido en mí su nido: por ello, lo amo y lo aprieto contra mi pecho —ahora incuba en mí sus áureos huevos—" (*Así habló Zaratustra*, 1984).

La pasión, en efecto, no admite cálculos: es ella la que nos posee. Es ella la que hace que estemos poseídos por una fuerza superior a nosotros mismos.

IDEAS PARA RECORDAR

- **A las pasiones hay que darles rienda suelta sin muchas reflexiones.**
- **Las pasiones florecen cuando despliegas tu sello personal y permites y potencias tu diferencia.**
- **Si te entregas a ellas sentirás que, para ti, solo hay una manera de estar en el mundo.**
- **La gran cualidad de Miguel Ángel fue respetar y amar profundamente su propio instinto sin cuestionarlo.**
- **Sobrevivir pierde valor frente al supervivir.**
- **La pasión y el amor no son tormento ni éxtasis: son ambas cosas a la vez.**
- **El mayor regalo para un ser humano es sentir que tiene una pasión y, por lo tanto, una fuerza irresistible que lo empuja hacia un destino.**

(Viernes, 6 de noviembre de 2015)

LA PASIÓN EN EL AMOR

"Da más fuerza sentirse amado que saberse fuerte".
J. W. Goethe

Alguna vez había escrito que tu pasión será tu amor. Y ahora pienso que tu amor tiene que ser apasionado. Cuando utilizo este término no hablo de amor posesivo, ni castrante, ni celoso, ni nada de eso que dé lugar a dar o recibir maltrato… ¡obviamente!

A lo largo de la historia, las sociedades han promocionado distintas maneras de entender el amor: porque no se refieren a lo mismo el "amor cortés", "el amor barroco", "el amor ilustrado" o el del Romanticismo.

En la sociedad actual, fofa e insulsa, calificada de "modernidad líquida" por el sociólogo Zygmunt Bauman, se ha dejado de promocionar el amor pasional. Ahora se lleva algo muy aséptico que nos proporciona ciertos placeres y que no nos da muchos problemas. Sé que no puedo generalizar, pero vemos con muy buenos ojos la idea de los amigos con derecho a roce. No es que me parezca moralmente mal, ni que no le vea sus ventajas, ni mucho menos. Simplemente, es que, al lado de un amor de verdad, ese tipo de relaciones me parecen un solemne aburrimiento, por su baja intensidad. Eso sí, así te aseguras que no habrá tormento, que no habrá pasión, que no sufrirás.

Recuerdo a un conocido presumir de tener ese tipo de relaciones tan anestesiadas. Cuando yo mostré "mi inquietud" ante ellas, me dijo que es que yo quería un amor con apego. En fin, me dio la paliza hablándome de las maravillas de tener relaciones desapegadas y lo hizo con gran condescendencia ante lo que él interpretaba como mi sublime ignorancia (o visión tradicional del amor). Debo confesar que lo miré un par de veces de arriba abajo y pensé que no había mujer que quisiera pegarse a él; y como no podía darse cabezazos contra la realidad, hizo del desapego ¡su bandera! Se lo

dije, ¡claro que sí! Fue una pequeña maldad. Lo sé.

Sé que esta filosofía ante las relaciones de pareja no es algo muy personal de este conocido. Las librerías están llenas de libros que lo promocionan y muchos están instalados en ellas como lo único y lo mejor posible.

Hay una parte que entiendo, especialmente porque hay muchas mujeres —en general— que se entregan mucho y después no reciben lo que esperan. Entiendo que hay un valor en el desapego en tanto que no hay que depender nunca jamás de nadie, que todos somos naranja entera y no necesitamos protecciones ni superhéroes a nuestro lado.

Pero lo cortés no quita lo valiente; y amar es amar, enamorarse es enamorarse, y un amigo con derecho a roce —"un amigo desapegado"— no le llega ni a la suela de los zapatos a un hombre enamorado. La verdad suele ser muy simple.

Sin darme cuenta he pasado a hablar para las mujeres, pero lo mismo debería valer a la inversa, aunque no estoy segura de si tanto.

En el amor, como en casi todo, hay niveles, hay dimensiones. Yo acepto que jamás sentiré la música como lo hizo Bach o Mozart, y eso que me encanta escucharlos. Pero no voy a negar lo evidente: que ellos disfrutaron mucho más de la música que yo. Pues igual en el amor.

Es cierto que si te enamoras y después pierdes a esa persona vas a sufrir y puedes sentir nostalgia; pero pienso que es una suerte tener algo que añorar, tener algo valioso perdido. Me parece mucho más triste no tener nada que perder.

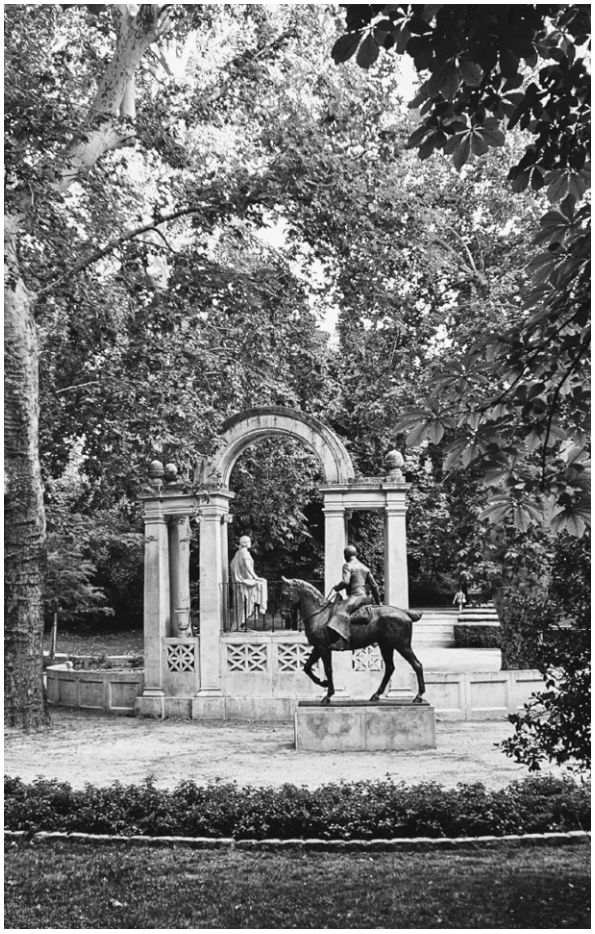
¿Os imagináis a unos padres intentando no tomarles demasiado cariño a sus hijos? ¿O a unos hijos esforzándose en no amar a sus padres? ¡Ay… *l'amour*!

Lo llaman amor con desapego, no sé si podría tener nombres más feos o bonitos, o llamarlo simplemente sexo.

En mi anterior reflexión dije que toda obra de arte es una obra de amor. ¿No sería maravilloso que intentásemos que nuestro amor fuese una obra de arte?

No pretendo hacer una apología a los amores gitanos o de Romeo y Julieta, porque uno tiene que trabajar, cuidar a los hijos, comprar, estudiar… Pero las

cosas bien hechas, el amor bien hecho (esto tiene varias lecturas) requiere pasión, dedicación, ternura, entrega… y todo eso no puede suceder desde el desapego.



No estoy descubriendo nada, el amor no lo he inventado yo, ni la mejor manera de vivirlo. Recurro con mucha frecuencia a la literatura para desmenuzar la condición humana: en ella se refleja todo con una claridad meridiana. Mucho más en este tema. Quizás no hace falta que siga hablando, simplemente os invito a leer a Neruda, a San Juan de la Cruz, a Rilke, a Bécquer, a Machado, a Fernando Pessoa y a tantos otros…

¡Leedlos y veréis qué risa os produce el canto al "desapego"!

Nietzsche decía que el amor de pareja era un invento femenino. Bueno, todo es muy discutible, pero estaría dispuesta a darle la razón. Solo que, a continuación, añadiría que eso no le resta ningún valor. También es un

invento la Declaración Universal de los Derechos Humanos, las leyes, la idea de justicia, del bien social… en fin, vivimos en valores creados por nosotros, por supuesto, pero eso no solo no le resta, sino que le suma mucho más valor a la humanidad.

El amor —no solo el amor apasionado en la pareja— requiere mucha más reflexión, porque el amor abarca mucho en nuestras vidas. Me encantó cuando en el final de la novela *Los perros y los lobos*, de Irène Némirovsky, la protagonista dijo: "He sido feliz porque he sido amada". Quizás será que el amor es la clave principal para nuestra felicidad.

Para acabar, esta maravillosa reflexión de Rilke, que nos dice: "El amor es difícil. El amor es quizás la prueba más difícil que hemos de superar, es el más alto testimonio de nuestra condición. La obra suprema: todas las demás no son sino preparativos. Es por ello por lo que los seres jóvenes, nuevos para todo, no saben amar: tienen que aprender. Con todas las fuerzas de su ser concentradas en su corazón, que late ansioso y solo, aprenden a amar. Todo aprendizaje es tiempo de clausura".

IDEAS PARA RECORDAR

- **¡Ama apasionadamente!**

(Miércoles, 18 de noviembre de 2015)

EL PLACER DE SABOREAR LA VIDA

"El necio no sabrá apreciar ni el sabor de una flor ni el olor de una fruta".
R. Fontanarrosa

Leí hace poco que "las abejas saben que solo la miel proporciona a las larvas el gusto por la vida", y la idea me hizo recordar que el placer es la principal causa/síntoma de una pasión.

La gratificación de la vida es el placer, para la inmensa mayoría de las cosas, al contado, y de menudencia en menudencia. Si no fuese por esa secuencia infinita de ínfimos placeres, no aprenderíamos nada: por eso es tan productivo el aprendizaje de un bebé, y tan improductivo el de un escolar.

Amélie Nothomb, reconocida autora belga, cuenta —con excepcional ingenio— que ella nació a la edad de 2,5 años, el día que su abuela le proporcionó un chocolate belga. Solo al sentir ese placer comprendió que existía una justificación a tanto aburrimiento y le pareció claro que el cuerpo y el espíritu sirven para gozar.

A partir de ahí pudo crear su *yo*, su identidad. E insiste diciendo con su habitual ironía que "el placer es una maravilla que me enseña a ser yo misma. Yo, sede del placer: cada vez que exista placer, existiré yo. Ningún placer sin mí, ¡yo no existo sin placer!"

Hay mucha ironía en sus palabras, pero también muchísima inteligencia. La naturaleza es sabia y ha hecho que las cosas serias e importantes nos atraigan por el placer. El placer despierta la mente, nos hace humildes y admirativos, y nos empuja tanto hacia la virtuosidad como hacia la profundidad. Al final resulta algo mágico.

Por eso no es muy recomendable vivir con excesivas privaciones. Nothomb nos advierte que "desde hace mucho tiempo existe una inmensa secta de imbéciles que oponen sensualidad e inteligencia. Es un círculo vicioso: se privan de placeres para exaltar sus capacidades intelectuales, lo cual solo

contribuye a empobrecerles. Se convierten en seres cada vez más estúpidos, y eso les reconforta en su convicción de ser brillantes, ya que no se han inventado nada mejor que la estupidez para creerse inteligentes".

¡Claro!, ¿cómo vas a saber nada si no sabes a qué sabe la vida? Hay que incorporar todas las texturas a nuestro cuerpo: olores, colores, sabores, sensaciones… para enseñar a la mente a captar los matices y, sobre todo, para disfrutar.

Nada en el lenguaje es casualidad. Mi pregunta parecía un trabalenguas porque saber y sabor —en su origen latino— son directamente lo mismo. Esta reflexión —que aprendí de mi profesor de Latín— nos tiene que llevar a la confianza de poder decir: como a mí me saben las cosas, así sé las cosas; es decir, tenemos que fiarnos de nuestros propios sabores y dejar que nuestros saberes vengan de ahí. Tenemos el derecho y el deber de pensar y sentir por nosotros mismos.

Los bebés lo tienen claro y se lo llevan todo a la boca: es la mejor manera de saber qué son las cosas y de tener un conocimiento directo de ellas.

El placer de saborear la vida nos aportará la sabiduría que necesitamos para vivir. El placer nos mostrará nuestra pasión y, por tanto, nuestra motivación y nuestro talento.

Además, me parece lógico que, igual que no a todas las comidas nos saben igual, lo que es soso para uno puede resultarle salado a otro. Del mismo modo —y por justicia—, hay que devolverle a cada uno el derecho a dar por bueno el resultado de su propia percepción de la realidad, coincida o no con los valores establecidos; dejar de estar total y absolutamente conectados a los abrevaderos colectivos del saber. Sería bueno dar un paso atrás para devolverles el sabor a los saberes.

La ausencia de sabores y de los placeres que estos nos aportan supondría vivir en una frigidez triunfante, que, como dice la escritora belga, estaría condenada a celebrar su propia insustancialidad.

Los saberes, igual que los sabores, han de ser placenteros. Si nos entra en la boca algo desagradable, lo escupimos; y si nos entra en la mente, también. No se trata de ir a buscar grandes placeres finales: también el camino hacia ese gran placer ha de ser placentero. La sabiduría consiste no en paladear

solo los sabores intensos, sino en ser capaz de descubrir los muchos sabores menores que desembocan en el gran sabor.

Tagore, Premio Nobel de Literatura, nacido en Calcuta, nos dice: "Si de noche lloras por no poder ver el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas". Esas pequeñas luces también son luz, también son capaces de iluminar los ojos y las almas sensibles. Son infinitos píxeles con los que se dibuja el gran placer de vivir. Vivir es un placer: hemos de aprender a complacernos con los millones de pequeñas cosas que hacen la vida, que no se puede sostener solamente en grandes placeres puntuales, en estallidos de placer. A quien es capaz de los placeres sutiles, no se le hace larga la espera de los grandes placeres ni se le hace monótona la vida porque estos falten. En esta idea también trabaja el tan afamado *mindfulness*.

Y sí, ahí está la sabiduría: en la capacidad de saborear. Engullir, no: saborear. Cada sabor es un premio en forma de placer. Un placer mínimo, pero continuo y diverso. Quien no es capaz de vivir en este continuo placentero, se aburre horriblemente esperando la explosión de placer que le saque del aburrimiento. Y suele ocurrir que, quien carece del goteo constante de pequeños placeres, tiene una percepción desmedida de las grandes explosiones de placer en cuya espera consume la vida.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La gratificación de la vida es el placer.**
- **El placer nos hace humildes y admirativos.**
- **El placer nos mostrará nuestra identidad, nuestra pasión y, por tanto, nuestra motivación y nuestro talento.**
- **El placer de saborear la vida nos aportará la sabiduría que necesitamos para vivir.**
- **No engullas la vida, saboréala.**

(Lunes, 7 de diciembre de 2015)

Y EL TIEMPO PASA...

"La madurez del hombre es haber recobrado la seriedad con la que jugábamos cuando éramos niños".
F. Nietzsche

Hoy quiero hacer una reflexión sobre el paso del tiempo, quizás sobre la vejez. Aún estoy muy lejos de ella; pero sí que tengo ya la conciencia de que no puedo decir que soy joven. La juventud, dice Milena Busquets, escritora y periodista, es la primera corona que perdemos para no recuperarla nunca. Y, como en tantas cosas que nos pasan en la vida, no tenemos manuales de uso.

Sabemos que el hombre es mortal; pero eso es una media verdad porque somos mortales de repente. Y, por eso, mientras tanto, nos podemos permitir el lujo de vivir como si fuéramos inmortales. Esto es fascinante. Sí, es una cosa que nunca había pensado; pero es así: mortales de repente. Por eso dice el filósofo Epicuro de Samos (Grecia, siglo IV a. C.) que la muerte no es un problema porque, cuando yo estoy, la muerte no está, y cuando está la muerte, yo ya no estoy. Bueno, ahora hay algún neurocientífico, como Gaona, que están hablando de ciertos indicios de que la consciencia persiste… pero hoy no voy a hablar de eso.

El caso es que de la muerte nos podemos olvidar (aunque sea un error hacerlo), pero de haber perdido la juventud, y de que nos llega la madurez y la vejez, no: porque es algo que se nos impone y con lo que tenemos que lidiar.

El escritor ruso Tolstói decía que la mayor sorpresa en la vida de un hombre es la vejez, y es cierto: porque te haces viejo de repente, un día mirando una foto antigua o simplemente mirándote más detenidamente en el espejo. ¡Terror!

Hay quien dice que te haces viejo el día que empiezas a parecerte a tus padres o, simplemente, el día que ya no le interesa a nadie lo que tú explicas.

En fin, ¡habrá que estar preparado! Aunque hay otra verdad, cierto que excepcional: y es que hay afortunados y afortunadas que nunca llegan a envejecer. Y no es el caso patético, tan frecuente, de esos adultos rozando ya la vejez que visten y actúan como adolescentes, que huyen desesperados de la más remota posibilidad de parecerse algún día a sus padres.

La vejez nos sorprende por muchas cosas: una, porque siempre nos parece cosa de otros, como todas las desgracias (eso los que la ven como una desgracia); otra, porque se acerca a hurtadillas, sigilosamente; y otra más, porque la mente sigue igual y empieza a darse una disociación cada vez mayor (¡solo en la inmensa mayoría, claro está!) entre las posibilidades de nuestro cuerpo y las de nuestra alma: nuestra alma permanece joven (¡no adolescente!), capaz de generar proyectos y mirar al futuro. Y hay afortunados cuyo cuerpo es capaz de seguir a su alma, tan sensata que no le pide audacias físicas. Juventud en la mirada y en el porte.

Un allegado mío, y no es broma, un mes antes de morirse nos dijo con toda la solemnidad del mundo que quería pedir una hipoteca (a los 86 años) para comprarse otro piso. ¡Qué maravilla! No se acordaba de que, tal vez, un día le tocaría dejar este mundo. De verdad que somos increíbles. Nadie se atrevió a responderle.

Mis amigas me consideran optimista. A veces lo soy por convicción, pero otras solo por obligación: es que no veo un plan B al optimismo. Así que, siguiendo ese espíritu de hacer una lectura positiva de las cosas que inexorablemente nos pasan en la vida, me he encontrado con muchas perlas y alabanzas a la vejez.

Sin ir más lejos, esta semana veía la película basada en una novela de García Márquez, y su protagonista confesaba que su primer amor lo tuvo a los 90 años. Por lo que, a todos aquellos que aún no hayáis conocido el amor, sabed que hay esperanza. Además, a su edad se consideraba mucho mejor amante porque tenía mucho más tiempo para dedicarse al amor. Y mucha mayor experiencia, con todos los errores ya cometidos y superados.

De hecho, así debería ser el verdadero amor, porque Platón decía cosas tan bellas como que "se liberará de la tiranía de los sentidos y contemplará otras formas de belleza, más elevadas, como la belleza personal y moral, incluso

atrapada en un cuerpo envejecido". En definitiva, que a la vejez se conocen otras formas de belleza más elevadas. Espero que Platón se refiriese también al cuerpo envejecido de las mujeres, porque ya sabemos que, en la mujer, *cuerpo* y *destino* son una misma cosa. Debe ser por eso que fue una mujer, Bette Davis, quien dijo que la vejez no está hecha para los cobardes. ¡*Courage*!, nos dicen en Bélgica.

Sería interesante hacer una relectura de la madurez y la vejez; para empezar, deberíamos decir que la edad no tendría que medirse por el tiempo que uno ha vivido, sino por los años que uno pretende seguir viviendo. Y que lo que nos ha de preocupar no es envejecer, sino saber madurar. Tener siempre presente no qué quiero ser de mayor, sino cómo quiero ser de mayor.

Además, hemos de tener presente que nuestro interior, tarde o temprano, nos acaba atrapando y —como dice M. Busquets— acabaremos siendo lo que somos. La belleza y la juventud solo sirven para camuflarnos durante un tiempo.

Siguiendo con las recomendaciones de García Márquez, un buen secreto para la vejez es amar mucho: porque la gente enamorada es más feliz, y la gente feliz parece mucho más joven. Bueno, no es que lo parezca: ¡lo es!

No tenemos manuales de uso para enfrentarnos a la vejez, pero sí hay muchísimos cantos a la madurez y a la sabiduría que esta nos puede aportar. La juventud es una época de ensayos y errores, muy necesaria para aprender; pero, quizás, no la ideal para permanecer en ella. El sacerdote y ensayista Pablo d'Ors considera una bendición llegar a la madurez. Perdemos la corona de la juventud, pero debemos intentar merecernos llevar la de la lucidez, que puede llegar a ser mucho más gratificante.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El hombre es mortal de repente; por eso, a veces, vivimos como si fuésemos inmortales.**
- **La vejez llega, y debemos saber que puede ser una gran etapa para amar y ser felices.**
- **La edad no debería medirse por el tiempo que uno ha vivido, sino por los años que uno pretende seguir viviendo.**
- **No nos debe preocupar envejecer, sino saber madurar.**

- **Nuestro interior, tarde o temprano, acaba atrapándonos.**
- **Dejar atrás la corona de la juventud puede ser muy liberador; sobre todo si uno es capaz de ponerse la de la lucidez.**
- **Un buen secreto para la vejez es amar mucho porque la gente enamorada es más feliz, y la gente feliz parece mucho más joven.**

(Jueves, 7 de enero de 2016)

MIRA Y ADMIRA

"Dos cosas definen a un hombre: su mirada y su corazón".
P. Willot

Las miradas nos atraen. Algunas más que otras. La de la Mona Lisa parece tener un enigma que —aún hoy— no somos capaces de resolver, pues de ella siguen surgiendo nuevas interpretaciones. A la Mona Lisa holandesa (*La joven de la perla* de Vermeer) le ha sucedido lo mismo. De su mirada ha nacido una novela… en definitiva, una historia, una vida, porque de sus ojos podemos entrever una manera de comprender el mundo y, por lo tanto, su mundo.

Bulgakov, el autor ucraniano de *El maestro y Margarita*, repetía que la principal equivocación que cometen las personas es menospreciar los ojos humanos. E insistía en que la lengua puede ocultar la verdad, pero los ojos, ¡jamás!

A los niños, cuando sospechamos que han dicho una mentira, siempre les decimos: "Mírame a los ojos". Con mis hijos no falla, de hecho, mi método se ha mostrado tan infalible, que ya, cuando pronuncio la palabra *ojos*, lo confiesan todo inmediatamente.

Los ojos hablan, son transparentes, nos delatan, nos humanizan. Para Amélie Nothomb, sin ninguna duda, la mirada es la más sorprendente de las facultades humanas. Nos dice que no parece que exista algo tan singular, pues de las orejas no hablamos de tener *una escuchada* ni de la nariz *una olida*… Y lleva razón.

La mirada resulta la morada preferida del alma humana. Hay ojos sin mirada en personas sin vida; pero donde hay vida, hay mirada. Nothomb cree que ninguna palabra puede aproximarse a su extraña esencia. Pero, a pesar de ello, la mirada existe. "Pocas realidades existen hasta tal punto".

Las miradas lo explican todo: hay miradas que matan, miradas risueñas,

burlonas, tiernas, amorosas, libidinosas, desafiantes, comprensivas, frías, apáticas, reflexivas, inteligentes, brillantes…

Hasta tal punto somos nuestra mirada, que no se la entregamos a cualquiera. Es muy difícil sostener una mirada. Y que nos miren puede incomodarnos enormemente. Solo se sostienen la mirada los enamorados porque se entregan al otro incondicionalmente, quieren estar en la mirada del otro, ser el otro, fundirse en sus ojos. Pero esta efusión tiene su límite; por eso es tan fácil, al entrar en un bar o restaurante, reconocer qué parejas están enamoradas y cuáles, "simplemente", felizmente casadas o emparejadas: él mirando el *Mundo Deportivo*, y ella, al infinito; o cada uno a su móvil. Por poner un poco de humor.

Todos deberíamos cultivar el valor de saber mirar, creo que es una cualidad poco aprovechada. Los seductores y los vendedores lo saben muy bien, aunque sus fines no siempre sean loables. La mirada es importantísima en la educación: los niños necesitan sentirse mirados, atendidos, admirados. Se pasan la vida diciéndonos a los adultos —sobre todo a los padres—: "Mira, mira qué hago". Los psicólogos siempre recomendamos el contacto visual cuando haya que explicarle algo a un niño; y la mejor forma de hacerlo es poniéndonos a su altura. Es una muestra de respeto y, además, le condicionas su atención.

Me comentaba hace poco un respetado profesor que fue al final de su carrera cuando cayó en la cuenta de que su éxito docente no había estado tanto en sus extraordinarias explicaciones y en su saber escuchar como en su buen saber mirar. Doy fe.

Es que la mirada, además de todo, es elección. Las miradas son selectivas. De todos los estímulos que hay a nuestro alrededor, elegimos fijar la atención en uno. Así sucede que, cuando un alumno se siente "la elección" de su profesor, se siente especialmente valorado, respetado, y en cierto modo, querido. Y no hay mejor vitamina para despertar su interés y su motivación.

Y si la mirada es elección, también puede ser rechazo. El hecho de que no nos miren es el símbolo más evidente de desprecio y de ninguneo. A veces preferimos que nos miren mal para saber que, al menos, existimos.

Siempre acabo consultando a mi profesor de Latín, a ver si la lengua madre

me aporta algo. Curiosamente, el verbo *miror* latino no significa 'mirar' —tal y como lo entendemos en castellano—, sino: admirar, ser sorprendido, asombrarse. Y mi conclusión es que, definitivamente, es mucho mejor ir por el mundo mirando con admiración. Mucho mejor admirar el mundo que solo mirarlo, mejor admirar a nuestros alumnos, a nuestros clientes, a nuestros pacientes…

La actitud de asombro, la mirada admirada de lo que hay a nuestro alrededor ha sido siempre la actitud de los científicos, de los poetas, de los filósofos… y no estaría mal —como he dicho antes— que todos aprovecháramos más esa gran cualidad que tenemos: la mirada.

Y, en homenaje a una de las miradas más sorprendentes que existen (la de los enamorados), este magnífico pasaje del *Cántico espiritual* de San Juan de la Cruz:

> Cuando tú me mirabas,
> su gracia en mí tus ojos imprimían;
> por eso me adamabas,
> y en eso merecían
> los míos adorar lo que en ti veían.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La lengua puede ocultar la verdad, los ojos, ¡jamás!**
- **La mirada es la más sorprendente de las facultades humanas. Además, es la morada preferida del alma.**
- **Deberíamos cultivar esas posibilidades de la mirada, tan importantes en la educación, en el respeto, en el amor, en la convivencia…**
- **Mirar implica atención, elección y exclusión.**
- **Puestos a mirar, mucho mejor admirar el mundo y las personas que nos rodean.**

(Sábado, 16 de enero de 2016)

LA MIRADA INTERIOR

"No busques fuera, sino dentro de ti. En el interior del hombre habita la verdad".
San Agustín

El hecho de que no nos conozcamos a nosotros mismos nos causa sorpresa y perplejidad. Tiene su gracia (a veces, no tanta) que nazcamos, nos tengamos que desarrollar y para llevar una vida "normal" sea vital cumplir estos preceptos. De lo contrario, nuestra vida estará sembrada de escollos.

Tenemos una doble misión, casi contradictoria: vivir como si supiéramos quiénes somos y, mientras tanto, ir descubriendo quiénes somos de verdad. Suena a malabarismo perverso o, al menos, a travesura de los dioses. De todas maneras, al pensador italiano Pico della Mirandola, esta indefinición del hombre, este no saber si está hecho del todo, le parecía una muestra inequívoca de la dignidad y la libertad del ser humano. Como siempre, todo es cuestión de puntos de vista.

Pero sería mucho más fácil si al nacer viniésemos con un manual de instrucciones tipo: eres muy extrovertido, tu talento son las matemáticas, no serás buen padre, tu afición es la pintura y estás muy dotado para los deportes. Y, puestos a elegir, en otra carta adjunta, se nos podría explicar cosas como: estás en este mundo fruto del azar, haz lo que puedas; o la energía cósmica, Dios, el universo te han creado para que aportes alegría, sabiduría, belleza o nuevas tecnologías al mundo. En definitiva, podríamos nacer sabiendo quiénes somos, por qué estamos aquí, qué es lo que tenemos que hacer y hacia dónde vamos. Y los chicos se ahorrarían tener que estudiar Filosofía en el Bachillerato, no sería necesario tener fe en ningún dios y nunca tendríamos que ir al psicoanalista. En fin, otro mundo que no parece muy posible más que para una película de ficción.

La realidad es que todos estamos en otro guion que tiene muy poco que ver

con el "tú mismo". El guion de que no hay guion o, al menos, no lo conocemos. Nos dan muchas pistas, pero al final tenemos que fabricarnos uno para nosotros. Y no tenemos absoluta libertad, ¡claro!, sino ilusión de libertad. Te suelen dar un contexto preestablecido (no por obligarte, sino para ponértelo fácil. ¡Faltaría más!), y ya hay guiones "estándar" (máscaras tranquilizadoras) que pueden ser útiles para ir tirando. Pero, si realmente quieres ser el protagonista de tu película, si realmente quieres "llegar a ser el que eres", no te queda otra que "conocerte a ti mismo".

¿Cómo podemos hacer esto? Muchos caminos nos ayudan, pero hay uno que no podemos obviar y que yo he llamado "la mirada interior": consiste en mirarse (pariente próximo de admirarse), observarse, escucharse y sentirse a uno mismo. En la tradición judeocristiana, a ese entrar en uno mismo para conectarse con el todo lo llamamos rezar; los budistas, hacer meditación zen; los posmodernos, "la práctica del *mindfulness*"… Hay muchísimas prácticas diferentes al respecto, pero todas buscan algo parecido. Fomentar el silencio, la autoobservación y la conexión con la totalidad de la que formamos parte.

Los beneficios son evidentes desde el inicio de la práctica: seguramente por eso, estos rituales los encontramos en todas las culturas. Lo ideal sería que cada cual encontrase por sí mismo el sabor y el valor de estas y que con eso nos bastase, pero nos cuesta fiarnos de nuestros sabores; por eso siempre estamos a expensas de lo que dicen "los saberes" estándar. Pues bien, como tenemos que dejar contentos a todos nuestros "yoes" y, en especial, a nuestra máscara de seres posmodernos, cabe decir que Jon Kabat-Zinn, investigador del MIT (Massachusets Institute of Technology), ha desarrollado diversos estudios, desde 1979, que demuestran los enormes beneficios de la práctica de *mindfulness*: mejora la memoria, el aprendizaje, la compasión, la empatía, la autoconciencia y la introspección; y, además, ayuda a tener el estrés bajo

control.

Además, parece evidente que la meditación supone tener un compromiso activo con la *atención* (*ad tendere* es ir a algún sitio, y por supuesto, sabiendo adónde vamos), que es el mejor antídoto contra las distracciones y los secuestros emocionales. Es la mejor arma para controlar nuestra *brújula interior* y, en definitiva, para desarrollar una metaconciencia que nos permita mirarnos desde fuera para realmente conocernos a nosotros mismos y llegar a ser lo que somos.

Saber esto está bien; pero si te decides a mirarte a ti mismo y rezar, meditar o hacer *mindfulness*, que sea porque le sienta bien a tu *yo* más profundo, a ese que tenemos que descubrir. La mirada interior no persigue el diálogo interior, sino la contemplación y la pasión por la vida porque —como dice Pablo d'Ors— la identidad no es una conquista, sino un descubrimiento.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Tenemos una doble misión, casi contradictoria: vivir como si supiéramos quiénes somos y, mientras tanto, ir descubriendo quiénes somos de verdad.**
- **La mirada interior, a través de la meditación, contemplación, rezo, zen, mindfulness..., nos ayuda a conocernos y a entrar en conexión con la totalidad de la que formamos parte.**
- **La práctica de mindfulness mejora la memoria, el aprendizaje, la compasión, la empatía, la autoconciencia y la introspección; y, además, ayuda a tener el estrés bajo control.**
- **La meditación no persigue un diálogo, sino la contemplación y la pasión por la vida.**
- **Supone, además, un compromiso activo con la atención (el mejor antídoto contra los secuestros emocionales).**

(Viernes, 22 de enero de 2016)

IDENTIDADES

"Quería tan solo intentar vivir aquello que tendía a brotar espontáneamente de mí. ¿Por qué había de serme tan difícil?".
HERMANN HESSE, *Demian* (2011)

Decía el sociólogo Jean-Claude Kaufmann en su obra *Identidades* que, cuando todos gritamos el año pasado (2015): "Yo soy Charlie"[4], lo que hicimos es convertirnos en otros, enajenarnos (fuera de nosotros mismos) y nos inscribimos en un movimiento colectivo que pensaba y vibraba al unísono.

En realidad, a este tipo de procesos nos estamos sometiendo continuamente cuando hacemos nuestros los clichés de todas las pertenencias que conforman nuestra identidad: cuando asumimos lo que significa pertenecer a una clase social, ser hombre o mujer, tener una determinada lengua materna, tener una determinada profesión o religión, haber nacido en una tierra concreta, ser de derechas, de izquierdas o de centro, o simplemente simpatizar con determinados planteamientos políticos… A la hora de hacer estadísticas, los clichés son lo más estable.

Pero nuestra identidad individual debería ser algo más que la suma de esas identidades colectivas. Algo más o, quizás, algo menos, porque lo interesante es ir restando todos los adornos que llevamos prestados. Lo auténtico es que todo eso no sea más que vestimentas y abalorios de algún tipo de individualidad.

Lo que sucede es que las identidades colectivas nos simplifican mucho el mundo, nos refuerzan nuestra estima y nos ahorran hacer esfuerzos. Es que ser *idem* (el mismo que) nos colectiviza, nos uniformiza, nos disuelve en la colectividad con la que hemos decidido identificarnos; es decir, ser lo mismo.

Ser uno mismo (en las antípodas de "ser lo mismo que") —insiste Kaufmann— exige de todo individuo un trabajo psíquico de una complejidad

y de una intensidad inauditas. En efecto, pensar uno por sí mismo, conectar con sus impulsos y con sus deseos más genuinos y actuar en consecuencia, requiere no pocas facultades y no está al alcance de cualquiera.

Nuestra vida diaria fluye sola tan pronto como decidimos someternos a los convencionalismos; lo contrario, en cambio, que es ser crítico con estos y andar rompiéndolos, es agotador. Ir contra corriente puede acabar con tus energías. Así que solemos optar por lo fácil: "dejarnos llevar". Es lo que tiene ser gregario.

Decía Schopenhauer que él solo era él mismo cuando estaba solo; y pensándolo bien, creo que lleva razón. Me sucede con frecuencia que, dado mi alto grado de empatía, fruto en buena parte de mi instinto de agradar, acabo diciendo o haciendo lo que harían los que me están mirando (esto venimos haciéndolo desde niños) y, a menudo, me veo haciendo monerías y renunciando a mi verdadero ser. Las consecuencias son devastadoras para mí; pero creo que también lo son para los demás: que se pierden lo que podría aportarles si me comportase de forma más auténtica. Claro, *autos* es 'uno mismo', mientras que *idem* es 'lo mismo': una copia.

Esta idea no tiene nada que ver con romper sistemáticamente las normas de convivencia que nos hemos dado. No se trata de ir a la contra por sistema (que es otro género de identidad). La mayoría de nuestros convencionalismos tienen su razón de ser, y, como dice Marsé, "ser sujeto y estar sujeto a normas van de la mano". Se trata de ser valiente y hacer el esfuerzo de pensar las cosas sin prejuicios.

Para mí, tratar con personas que se han sumado a una identidad colectiva renunciando a ser ellas mismas resulta desactivador; porque, desde que percibo en la persona esa identidad colectiva, sé que no trato con la persona, sino con su estereotipo.

Me impresiona ver cómo la inmensa mayoría de la gente sigue su vida sin ver una sola grieta en el sistema y sin que le asalte ni una sola duda. Me impresiona, de verdad, que la gente se sienta cómoda haciendo "lo que le toca".

No es que yo esté en condiciones de cantar victoria, pero sé que el único camino es el de realizar ese trabajo psíquico de gran complejidad y enorme

intensidad que nos lleve a conocernos y a admitirnos a nosotros mismos: el único camino para llegar a ser lo que somos. Creo que esta es una de las grandes cosas que vale la pena hacer en este mundo.

Encontrarnos a gusto con nuestra identidad pasa por hacer el esfuerzo de reconocer nuestras diferentes "identidades" e intentar buenamente aunarlas de la mejor manera posible. Yo siempre ando en una lucha entre mi yo *disfrutón*, divertido y ligero, con mi otro yo, que ama la profundidad y la seriedad. Claro que son compatibles, pero andan ahí a empujones intentando hacerse un hueco.

Mientras redacto este artículo oigo como Alejandro Sanz comenta que Paco de Lucía necesitó de su guitarra para expresarse, para saber quién era… Es evidente que son muchos los caminos que llevan a Roma: la meditación nos lleva a nuestro yo, el trabajo y el arte… también. Sigue diciendo Alejandro: "Paco es el ser humano más vivo que he conocido". "Tenía siempre la mente ocupada y, por encima de todo, le gustaba reír, reírse mucho". (Otro día hablaré de la risa).

"El ser humano más vivo", ¡qué curiosa expresión! ¿Es que uno puede estar medio vivo o vivo a medias? Pues parece que sí. Y, para no salirme del guion de la identidad, vuelvo a pensar en Paco de Lucía. Qué absurdo sería decir de él que era andaluz, de un partido político, un músico, un guitarrista. Paco era Paco de Lucía. ¡Qué gusto debe dar, en vez de decir: "Yo soy gaditano", etc., decir: "Yo soy Paco de Lucía"!

Está bien vibrar en nombre y en compañía de otros, sentirse comunidad, colectividad. El sentido de pertenencia nos es muy propio: por solidaridad, por compasión, por la necesidad de ser aceptados. Todo bien, mientras no sea la coartada para ahorrarnos el esfuerzo de intentar ser nosotros mismos… ¡Pero qué gustazo debe ser decir: "Yo soy yo"!

IDEAS PARA RECORDAR

- **Nuestra identidad individual debería ser algo más que la suma de esas identidades colectivas. Algo más o, quizás, algo menos.**
- **Las identidades colectivas nos simplifican mucho el mundo, nos refuerzan nuestra estima**

y nos ahorran hacer esfuerzos.

- **Ser uno mismo exige de todo individuo un trabajo psíquico de una complejidad y una intensidad inauditas.**
- **Encontrarnos a gusto con nuestra identidad pasa por hacer el esfuerzo de reconocer nuestras diferentes "identidades".**
- **¡Pero qué gustazo debe ser decir: "Yo soy yo"!**

(Viernes, 29 de enero de 2016)

AMA TU CAOS

> "Cuando alguien no te entienda, dile: 'no importa, ama mi caos'. El caos es lo que te hace diferente, lo que la gente no entiende de ti o lo que desea que cambies, cuando en realidad has de amarlo. Y no solo eso, después de amarlo, tienes que agrandarlo".
>
> ALBERT ESPINOSA, *El mundo azul. Ama tu caos* (2016)

"A todos nos han 'dao' una 'pedrá'", dijo el actor Paco León en una entrevista en televisión. No pude evitar la risa. Interpreté que todos tenemos una locura absurda, algún comportamiento inadecuado, una especie de tara. Todos venimos con una tara a este mundo. El ser humano está tarado. Haciendo algunas matizaciones, diría que sí. Absolutamente. Reconozco las taras, las estupideces de los que me rodean y las reconozco en mí misma.

Desde la psicología nos ayudan a manejar nuestro comportamiento. Existen terapias, como la cognitivo-conductual o la programación neurolingüística, que te ofrecen algunos trucos efectivos para que el problema no se apodere de ti.

Me gustan especialmente las terapias de tercera generación, en las cuales no se trata tanto de combatir nuestros monstruos como de aceptarlos y tomar un compromiso con ellos.

La idea de aceptar y convivir con nuestras debilidades tampoco es que sea un rasgo de modernidad. De hecho, en la mayoría de las religiones existe el perdón y la absolución —y no como un fenómeno puntual—, sino con plena consciencia de que la carne es débil y de que somos seres erráticos.

La especialidad de nuestros monstruos son los secuestros emocionales. Saben que si toman el mando de nuestras emociones se apoderan absolutamente de nosotros. Por eso, no está mal empezar aceptando que van a aparecer y dejarles un espacio para aprender a convivir con ellos.

Paradójicamente, y como en otras circunstancias de la vida, cuando les

dejas estar ahí, se desvanecen. Luchando contra ellos, intentando combatirlos a toda costa, a veces lo único que hacemos es alimentar al *trol*. Es como si intentásemos sumergir un globo en el agua: cuánta más presión ejercemos, más posibilidades hay de que el globo vuelva a resurgir con más fuerza. Si lo dejamos estar, se irá meciendo al compás del agua y, probablemente, con el tiempo, se deshinche solo.

Es eficazmente terapéutico mirarnos nuestra *pedrá* con ternura, con compasión, con amor. Nos la podemos contemplar como a un hijo desvalido que necesita de nuestra ayuda, pero que lo queremos porque es el nuestro. Pues eso. Si no somos capaces de amar nuestra *pedrá*, aprendamos al menos a aceptarla.

No estoy haciendo una apología de la debilidad. En la medida de lo posible, hemos de intentar enmendar o, al menos, pulir nuestros defectos. Pero debemos ajustar bien nuestras expectativas, permitiéndonos el error, el desaguisado, el fracaso. Esto nos permitirá enfocarnos más en nuestras fortalezas y estar más relajados. Podemos ser mejores, pero no dioses ni héroes de películas. Hemos de aprender a amarnos con nuestros defectos.

Tenemos como espejo a los artistas, esos seres capaces de hacer de la necesidad virtud. Seres que no solo no ocultan su tara, sino que la potencian y hacen bandera de ella: porque tienen la seguridad de que sus locuras inadecuadas pueden aportar valor al mundo. Saben que sus demonios no están tan alejados de sus ángeles. Los extremos se tocan y nuestras virtudes y nuestros defectos se parecen demasiado. El bien y el mal van indisolublemente unidos. ¿Demasiado humano?

Sí, tremendamente humano vivir en la confusión. "Ama tu caos", dice Albert Espinosa. Sí, ama tu caos, tu diferencia, lo que te hace único. En definitiva, ámate con tu tara, con tu lío. Si nuestra vida es un puzle, el puzle no le cuadra a nadie. Y si a alguien le cuadra, ¿no será demasiado simple? El ser humano siempre está en una búsqueda de sí mismo y de lo que le rodea, siempre planteándose preguntas, pero no siempre nos llegan todas las respuestas. Tenemos que vivir sin ellas. Hay que vivir a pesar de… a pesar de no tener las cosas claras, a pesar de nuestras debilidades, a pesar de las dificultades…, pero siempre hacia delante.

Iba a concluir aquí cuando he recordado la charla de la académica y escritora estadounidense Brene Brown sobre "El poder de la vulnerabilidad"[5], una de las más vistas en los TED Talks. Usando otra terminología, ella habla de tener el coraje de ser imperfectos, de ser compasivos y amables con nosotros mismos y con los demás. Solo desde nuestra autenticidad y abrazando nuestra vulnerabilidad podemos tener la conexión y la felicidad que anhelamos. Si en pos de una perfección que no existe, de una idea de nuestra propia dignidad que nos asfixia, si en nombre del deber ser, no nos aceptamos, nunca podremos ser realmente nosotros mismos. La vulnerabilidad nos hace bellos, dignos de amor: nos hace humanos.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Todos tenemos alguna tara: algunas las podemos combatir y suavizar, y hay otras que debemos aceptar.**
- **Siempre tenemos por ahí algún "monstruo" rondándonos en la cabeza para chafar nuestros planes.**
- **Si pretendemos eliminarlos a la brava, solo conseguimos alimentarlos.**
- **Si dejamos espacio para ellos, si contamos con ellos, se hacen menos presentes.**
- **Ama tu caos, ama cómo eres, con tus defectos, tus singularidades.**
- **Nuestra vida es un puzle que a nadie le cuadra absolutamente: porque somos humanos.**
- **Hay que seguir adelante, a pesar de no tener certezas, a pesar de nuestros defectos y a pesar de las dificultades.**
- **Abraza tu vulnerabilidad y ten el coraje de ser imperfecto.**

(Domingo, 7 de febrero de 2016)

POMPAS DE JABÓN

"La ligereza es una forma de elegancia. Vivir con ligereza y alegría es dificilísimo".
MILENA BUSQUETS, *También esto pasará* (2015)

Me acaba de mandar un amigo un video de unos niños jugando con pompas de jabón cerca del mar. ¡Qué belleza! Lo primero que me ha venido a la mente es la idea de Nietzsche sobre que "las que más saben de la felicidad son las mariposas y las pompas de jabón, y todo lo que entre los hombres es de su misma especie. Ver revolotear esas almitas ligeras, locas, encantadoras, volubles —eso hace llorar y cantar a Zaratustra—".

Cuando me visualizo feliz, siempre me siento muy ligera: mi cuerpo no pesa, casi puedo volar: pura ingravidez. En esa sensación, el ego se diluye y me siento conectada a la naturaleza y al universo. Me siento más sobreabundante, más generosa. Ya se sabe: la gente feliz siempre es más generosa. En esos momentos, el éxito mundano resulta irrisorio: las posesiones y las preocupaciones no tienen espacio en un alma ligera.

Este fenómeno, el de asociar la felicidad a la ligereza, debe ser bastante universal y lo debemos tener entallado en algún lugar de nuestro ADN, pues es habitual que, cuando uno está contento, vaya dando saltos. Los niños saltan mucho.

No siempre es fácil ser ligero: porque la tristeza pesa, las preocupaciones pesan, las insatisfacciones pesan, la seriedad pesa, la culpa pesa… Al final, vamos todos cargando muchos pesos en nuestras espaldas y pesadumbres en nuestra alma.

¿Qué cualidades tienen las pompas de jabón? Son breves y brillantes, llenas de colores, resultan mágicas, flotan, se dejan mecer por el aire… no se aferran a la existencia, no sirven para nada, fluyen, su existencia es gratuita… Lo que más me atrae de todo esto es que no tienen un fin, no sirven

para nada. Y esta, y no otra, es una de las definiciones claves de la belleza: no persigue ningún objetivo. Las cosas son bellas porque sí, nos atraen sin necesidad de saber por qué y sin ninguna justificación.

Leí, conmovida, como una niña rusa pobrísima fue a entregar un chal a una señora adinerada. La señora, además de pagarle lo acordado, le regaló un ramo de girasoles. "Vivíamos soñando con mendrugos y aquella mujer supo percibir que también éramos capaces de anhelar algo más. Estás aislado, secuestrado por la miseria y, de repente, te abren una ventanilla…" (Svetlana Aleksiévich, *El fin del 'Homo sovieticus'*, 2015). Para esa niña, hubo un antes y un después en su vida. Gracias a ese gesto, se sintió digna de belleza, de recibir algo que no sirve para nada. Le hizo más feliz que un mendrugo.

Y es ahí, en esos detalles y desde la ligereza, que podremos apresar algunos momentos de felicidad. Hay un valor en lo que parece superfluo, en aquellos objetos y gestos que no parecen tener una finalidad muy definida. Por eso, me llaman mucho la atención las personas que presumen de ser muy prácticas. ¿Prácticas? ¿Para qué? ¿Respecto a qué? Hablo siempre pensando desde un mundo donde las necesidades básicas estén mínimamente cubiertas. Los publicistas y vendedores tienen esta información: saben que somos mucho más manipulables en la compra de cualquier objeto que no sea de primera necesidad.

¿Qué otras recetas nos aporta el filósofo para ser ligeros y felices? El baile y la risa. Nos dice: "Yo no creería en un dios que no supiese bailar", y más adelante: "No es con la cólera sino con la risa con la que se mata el espíritu de la pesadez".

El ser humano es el único animal que es capaz de reír. En la risa hay: inteligencia, dobles interpretaciones, capacidad de comprensión desde distintos planos, diversión, alegría, satisfacción, crítica… La risa nos libera de las tensiones y de las interpretaciones más dramáticas de la vida. Los beneficios físicos de la risoterapia están más que contrastados.

Y el baile, cómo no, es otro magnífico medio para expresar nuestras emociones, para liberarnos de la seriedad, de la pesadez, para sentir nuestro cuerpo, para conectar con lo que somos y con lo que sentimos. Así que ya tenemos dos buenas ideas para acercarnos a la felicidad: reírnos mucho y

ponernos a bailar ahora mismo.

Me gusta la gente ligera, que no pesa, que no va cargada con sus talentos, títulos, habilidades, posesiones, virtudes. Sí, es bueno deshacerse de todo, incluso de los talentos, porque incluso estos pueden ser un estorbo y no son más que un adorno del verdadero ser. Algo así dice Nietzsche y lo comparto. En la sencillez, que no en la simpleza, hay mucha sabiduría.

Ser sencillo como una pompa de jabón es complicado, pero hay que intentarlo porque, como dice M. Busquets: "La ligereza es una forma de elegancia", y yo añadiría que es también una expresión inequívoca de la inteligencia.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La ligereza es una forma de elegancia y una expresión inequívoca de la inteligencia.**
- **La gente feliz siempre es más generosa.**
- **Las cosas son bellas porque sí, nos atraen sin necesidad de saber por qué y sin ninguna justificación.**
- **El baile y la risa nos ayudan a ser ligeros y, por lo tanto, a ser más felices.**
- **En la sencillez, que no en la simpleza, hay mucha sabiduría.**

(Viernes, 19 de febrero de 2016)

ÁMATE TAL COMO ERES SIN RENUNCIAR A MEJORAR

"Siempre puede haber alguien que haga las cosas mejor que tú, pero nadie las hará como tú".

Somos únicos y lo que yo puedo aportar nadie lo puede hacer por mí. Tampoco somos excepcionalmente singulares, por eso, nos parecemos bastante y acabamos diciendo o haciendo cosas bastante parecidas a los demás. Pero eso no nos ha de hacer enmudecer porque "cuando dos dicen lo mismo, pues no es lo mismo", cada cual lo dice con su tono, con su emoción, con su intensidad, desde su propio convencimiento. Y, por supuesto, no nos tenemos que comparar.

Sallieri fue un gran músico, un gran compositor, un hombre talentoso, pero tuvo la mala/buena suerte de coincidir en el tiempo con un genio como Mozart. Se maldecía por no tener su talento. Debo confesar que, en algunas ocasiones, me he sentido plenamente identificada con Sallieri. El que pinta quiere pintar como Dalí; el que escribe, como Cervantes, el pensador, pensar a la altura de Kant…, pero no todos estamos llamados a ser genios. Tampoco está claro que serlo sea una bendición.

Así que tenemos que deshacernos, por aquello de ser ligeros —como decía en mi anterior reflexión—, de todos los complejos de inferioridad que nos puedan atacar. Recuerdo que una amiga me decía: "Prefiero ser una mala artista a no serlo en absoluto", y me parece una excelente recomendación que cada cual puede aplicarse al área que le parezca. Yo estoy haciendo mis pinitos en la escritura narrativa, simplemente como aficionada, pero, cuando presento algún ejercicio —que salta a la vista que no está escrito por Cervantes—, siempre me recuerdo este lema: "Prefiero escribir algo a no escribir en absoluto".

La profesora de Arte del convento de San Agustín dice: no se trata de aprender para intentar ser como los artistas. Se trata de encontrarte con esa

parte de ti que ya es artista, que ya es creativa, que ya tiene muchas cosas que decir.

Pintando, escribiendo, estudiando, haciendo ciencia, ejerciendo cualquier profesión… no estamos obligando a nadie a que nos compre los cuadros, a que nos lea, a que nos contrate como humoristas, como eminencias. No podemos estar temiendo la opinión de los otros, y mucho menos nuestra propia autocensura.

Como dice la conocida frase de la serie *La hora de Bill Cosby*: "No sé cuál es el camino del éxito, pero el camino seguro del fracaso es querer agradar a todo el mundo". No podemos hacer las cosas pensando en lo que gustará a los demás, pensando en si el resultado será exitoso o no. Hay que hacerlas desde la autenticidad, la pasión, la honestidad y desde el corazón. No podemos trabajar calculando resultados, suelen ser productos malos y pasajeros. Pablo d'Ors decía que eso le pasaba a él con los libros: si pensaba en un formato o contenido *a priori*, no salía nada. En cambio, cuando se dejaba fluir, salía solo.

Otro Pablo, Pablo Picasso, decía: "Yo no me desarrollo, yo soy". Me encanta esta frase porque detrás se esconde la magnífica idea de que ya, en el momento presente, estamos completos. Muchas veces vivimos pensando que estamos incompletos, imperfectos, que podremos hacer tal o cual cosa cuando hayamos acabado un curso, cuando tengamos un título, cuando hayamos hecho 100 horas de prácticas, etc. Y esta idea nos tiene siempre hipotecando el presente. Estamos esperando el momento perfecto (que no existe). Nos conviene recordar que "no tenemos que esperar el momento perfecto, sino hacer que este momento sea perfecto".

Es importante convencernos de que ya podemos hacer lo que nos propongamos y obtener resultados sin renunciar a la continua mejora, al continuo aprendizaje. Es cierto que a los seres humanos nos caracteriza la capacidad de aprender durante toda la vida, y eso es una bendición que debemos aprovechar. Además, si no lo hacemos, estaremos retrocediendo porque, entre el retroceder y el avanzar, solo existe la nada. El mantenimiento, el apogeo, sencillamente no existe.

Somos maravillosos y podemos hacer maravillas ya en este momento, y eso

no quita que anhelemos ser mejores. Como siempre, en el punto medio está la virtud —que decía Aristóteles— o todo es cuestión de dosis, como suelo decir yo.

Lo que intentes ahora, saldrá con toda seguridad y puedes hacerlo con el convencimiento de que, si sigues esforzándote, obtendrás resultados más interesantes.

Quiérete tal como eres, sin renunciar a ser mejor, totalmente relativo, o aspirar a otras metas, sin destrozarte por ello. Está bien hacerle sitio al futuro en el presente, lo que no está bien es renunciar al presente en aras del futuro.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Lo que tú tienes que aportar solo lo puedes hacer tú. Nadie puede hacer las cosas por ti.**
- **No se trata de aprender para llegar a ser como los mejores (totalmente relativo) sino de conectarnos en el presente con esa parte de nosotros que ya es creativa, artista y brillante.**
- **El camino del fracaso es querer agradar a todo el mundo.**
- **No esperes el momento perfecto para hacer algo. Haz que este momento sea perfecto.**
- **Poder aprender durante toda la vida es una bendición: no renuncies a mejorar, pero quiérete tal como eres.**

(Martes, 1 de marzo de 2016)

IDEAS PARA SER FELIZ DEL GURÚ DE HARVARD

"La felicidad es, pues, esa sensación general de placer y significado".
BEN-SHAHAR

No suelo recoger este tipo de ideas porque no creo en las recetas rápidas y fáciles. La vida es un continuo camino de entrenamiento, y cada cual debe confeccionarse sus propias recetas, pero es cierto que, a veces, gusta leerlas, y puestas así, de manera concisa, ayuda a retenerlas y a tenerlas más presentes.

Son ideas que seguramente conocemos todos y que las podría haber dicho un médico, una *coach*, un amigo o cualquiera de nuestras madres, pero resulta que las ha publicado el profesor y escritor estadounidense-israelí Ben-Shahar —un auténtico gurú de Harvard—, que llena sus clases hablando sobre la felicidad. Se reconoce feliz porque pasa mucho tiempo con su familia, escribe y medita. En esta frase: "La felicidad es, pues, esa sensación general de placer y significado" —aparentemente sencilla—, podemos reconocer que disfruta de los pequeños placeres y, al mismo tiempo, todo lo que hace tiene significado para él.

Yo he hablado del valor del bienestar y del placer en anteriores reflexiones: "El placer de saborear la vida", "El poder de dar valor a lo cotidiano", "El optimismo triunfa", "Mira y admira", "Pompas de jabón"… He hablado también de la importancia de tener un significado en tu vida: "En busca de sentido", "Soy el capitán de mi destino", "La narración tu propia historia", "La mejor brújula: tu voz interior", "Para ser feliz: sé libre, sé tú"… Curiosamente, no sabía en cuál de los dos bloques poner todas mis reflexiones relacionadas con las pasiones. Este hecho me ha reafirmado en mi idea de que las pasiones son increíblemente poderosas porque unen esos dos sistemas de valores de una forma muy significativa: te proporcionan placer porque estás haciendo algo con un gran significado para ti.

Ben-Shahar acompaña esta idea general con estas otras ideas prácticas:

- Haz treinta minutos de ejercicio físico diario.
- Desayuna bien.
- Ten gratitud continua: escribe en un papel todo aquello por lo que estés agradecido y cosas que te hagan feliz.
- Sé asertivo: pide lo que quieras y di lo que piensas.
- Gasta el dinero en experiencias y no en cosas.
- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
- Pon recuerdos bonitos: frases, fotos, objetos bellos… por todas partes (frigorífico, escritorio…).
- Sonríe, camina erguido, arréglate para sentirte atractivo.
- Ve bien calzado: "Si te duelen los pies, es seguro que te pondrás de mal genio".
- Come bien: lo que comes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo.
- Ama bien, ama mucho: tus amores tienen un gran impacto sobre tu estado de ánimo. Este último consejo es un anexo mío.

Ya tenemos 11 ideas concretas para poner en práctica y una idea general para sostenernos: disfruta el momento e intenta que lo que hagas tenga significado para ti.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Sigue los consejos prácticos de Ben-Shahar, sin olvidarte de amar desinteresadamente y procurando que aquello que hagas tenga un profundo significado para ti.**

(Miércoles, 16 de marzo de 2016)

EN BUSCA DE MODELOS...

"Somos criaturas de ilusión, eso exige más que nada confianza en uno mismo, sin esa confianza somos como niños en la cuna".
VIRGINIA WOOLF, *Un cuarto propio* (2010)

Después de leer *El fin del 'Homo sovieticus'*, de la premio nobel Svetlana Aleksievich, he reflexionado mucho sobre el alma rusa: sobre lo que los rusos han tenido que vivir con una historia especialmente singular y cruel. Pero, pensando sobre ellos —y salvando enormemente todas las distancias—, he pensado en mí, en el hombre occidental en general, "en el alma rusa" que hay en mí, en las transformaciones que todos estamos viviendo: de regímenes políticos, pero también de valores y de formas de vivir.

El pueblo ruso ha vivido esta transformación de una manera excepcional porque casi pasaron de un modelo de vida a otro en cuestión de días.

No es lo mismo ser ruso que tener un "alma rusa". Entiendo por alma rusa un alma noble, que persigue un ideal, un alma forjada al calor de la cultura, de la literatura, del teatro, la música, el arte, el baile. Entiendo por alma rusa un alma con vocación de pertenencia a una colectividad, con conciencia de grupo y, por tanto, que venera valores como la solidaridad, la compasión, la cooperación… Obviamente, estoy describiendo un concepto abstracto, un modelo a seguir prácticamente inalcanzable. Algo que no existió, pero que tuvo valor como modelo. Aprecio mucho los modelos, aunque sea para saber que nunca los alcanzaremos.

Yo fui educada en los valores del cristianismo, que también propone la compasión, la solidaridad, la bondad… Y desde el modelo, desde la teoría, antepone el amor a los intereses personales. Mis padres, mis abuelos, nos repetían sin cesar que no había que hacer a los demás lo que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros, y que las personas generosas son más felices. Toda esta filosofía de vida la tenían integrada en sus cuerpos sin necesidad de

ninguna teoría que lo sostuviese. Es cierto que vivieron una época en la que el cristianismo tenía mucho peso en la vida de todos. Pero, a mí, jamás me dijeron que había que ser bueno porque lo quisiera Dios o porque era más conveniente para todos o porque lo decía la ciencia —que siendo buenos generamos más hormonas de la felicidad—. Me lo decían y me lo transmitían como quien comunica una evidencia… "Es que hay que ser así", y esto no necesita ninguna explicación. Doy fe de que viven de acuerdo con sus ideales sin necesidad de teorías.

Yo he salido preguntona, curiosa y me gusta investigar por qué las cosas son como son o si pueden ser de otra manera. Además, he tenido que vivir la transformación de vivir una infancia donde esos valores eran incuestionables a tener que adaptarme al mundo actual, profundamente individualista y capitalista. No son cuestiones incompatibles y soy capaz de ver valor en la sociedad actual, pero debo reconocer que, en lo cotidiano, en la realidad, en las pequeñas elecciones, tengo demasiadas veces el corazón partido.

En mi casa, además de la bondad, palabra que cada vez se oye menos, nos inculcaron a todas sus hijas un profundo amor a la cultura, que nos transmitían como la única, la mejor salvación y construcción de nuestras personas.

Nunca les oí hablar de dinero, tampoco sé si eso es bueno o malo, pero mis padres tenían una sabiduría innata para saber que "todo lo que pueda llevarse un naufragio no vale tanto". Tienen —y así nos lo transmitieron— una profunda convicción de que "el saber es poder", de que "ser es poder", y que lo que uno es: sus valores, saber pensar, saber hablar, saber elegir, saber disfrutar, saber tratar a las personas, da una calidad de vida impagable.

He hablado del "alma rusa" inspirada por el libro que acabo de leer, pero otro valor que me tiene fascinada, especialmente porque vivo en Bélgica, es la inteligencia emocional de los mediterráneos. Me parece importante reforzar el valor de lo social, de lo familiar, de la colaboración entre vecinos. Recuerdo a mi abuela llevando comida a los niños de la vecina cuando esta estaba enferma, acompañando al médico a la otra, llevando unos bombones o un pañuelo sencillo a su enfermera; recuerdo los abrazos infinitos de mis tías del pueblo. Esos abrazos ya no existen, no se dan. Los tiene que recomendar

la divulgadora Elsa Punset porque lo han dicho en Harvard, pero en mi casa han sido lo normal.

¡En fin! No sé lo que nos pasa. No entiendo que estemos dejando echar a perder el humanismo construido en Europa: el valor de la cultura; como tampoco entiendo que no pongamos en valor la inteligencia emocional de los mediterráneos. Son valores que no cotizan en bolsa, pero que, sin ninguna duda, nos hacen vivir infinitamente mejor a todos.

Creo que cuesta mucho construir una civilización, un modelo de ser humano que funcione y que nos invite a la excelencia, y tengo la sensación de que ahora, queriéndonos deshacer de todo eso porque hemos descubierto que —al fin y al cabo— son productos culturales, nos hemos quedado en la nada. Nos guste o no, sin ideales, sin modelos, sencillamente, no seríamos. Se trata de elegirlos bien y de ser conscientes de ellos. "Somos criaturas de ilusión", como dice Virginia Woolf, y eso —dice ella— nos exige confianza en nosotros mismos, en nuestros valores y en lo que queremos ser.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La gente generosa es más feliz.**
- **Saber pensar, saber hablar, saber elegir, saber disfrutar, saber tratar a las personas da una calidad de vida impagable. En definitiva, "ser es poder".**
- **El humanismo europeo, la verdadera "alma rusa", la inteligencia emocional de los mediterráneos aportan una filosofía de vida que nos ayuda a vivir mejor.**
- **Sin ideales, sin modelos, sencillamente, no seríamos. Nos conviene elegirlos bien y ser conscientes de ellos.**

(Martes, 12 de abril de 2016)

LA BELLEZA

> "[…] tengo que sentirme rodeado de algo que considere bello y sagrado: música de órgano, misterio, símbolo y mito; lo necesito y no pienso renunciar a ello. Ese es mi punto débil".
>
> HERMANN HESSE, *Demian* (2011)

Así confesaba Demian que su debilidad era su atracción por la belleza y lo sagrado. ¿Pero qué es la belleza? Muchos filósofos y artistas han intentado dar respuesta a esta interesante pregunta. Haciendo un poco de memoria, creo que sería justo reconocer que fueron los griegos los que nos enseñaron a mirar y a admirar: nos descubrieron que la belleza es la culminación de todas las virtudes y bondades. Los filósofos griegos, a fuerza de dotar al concepto de *belleza* de todas las perfecciones, acabaron asignándole existencia propia y asimilándolo a Dios.

Para los griegos, decir belleza era decirlo todo. Ellos entre sí no se desean un buen día como nosotros, sino un "hermoso día" (*kalimera*); y las cosas no son para ellos buenas o malas, sino hermosas o feas. La cumbre del ser no está en otra virtud que en la belleza: por eso, no solo estaba ligada con lo que genera sensaciones agradables a la vista, sino con las características del alma, lo que implica una relación entre la estética y la ética.

¿Por qué hablar de la belleza entre estas reflexiones? Porque tener la belleza como objetivo es crearla, contemplarla, saborearla… La belleza es creación del que la contempla y es recreación y gusto por lo que hemos creado. Hay personas capaces de embellecer todo lo que miran. Cada uno tenemos nuestro potencial de belleza. Tener esa mirada capaz de embellecer lo que miramos hace que el entorno que nos creamos irradie felicidad, porque todo lo que embellecemos con nuestra mirada contribuye a embellecernos y a acrecentar nuestra felicidad.

Los griegos trabajaron mucho el culto al cuerpo: en los deportes, en el arte,

en los cuidados personales… Y lo convirtieron en un símbolo inequívoco del concepto de belleza. Resulta comprensible, dada la atracción y deseo que los cuerpos pueden despertar. Esa casi obsesión por el cuerpo sigue vigente en nuestros días y me parece una excelente idea que sigamos preocupados por el *mens sana in corpore sano*. De igual modo, es importante que nos miremos en el espejo y nos gustemos, nos sintamos atractivos y fomentemos la estética que se adecue a nuestros gustos —siempre y cuando no seamos esclavos de estereotipos ni de modas absurdas—. Tenemos que abrir la mente y ser capaces de ver belleza más allá de los modelos establecidos socialmente.

Es verdad que hay gente guapa y menos guapa, pero la belleza es una capacidad y no siempre se lleva puesta, porque, más que en los rasgos, la encontramos en los gestos, en las expresiones, en el alma que asoma por nuestros ojos, por nuestra sonrisa, por nuestra respiración, en aquello que nos pueda transmitir emociones. La belleza, sobre todo, emociona.

Si desde que nos despertamos tenemos como objetivo la persecución de lo bello, de las cosas bellas, de las acciones bellas, esto va a tener una fuerza transformadora muy potente en nuestras vidas. Nos fijaremos en la cantidad de cosas hermosas y —aparentemente— simples que nos rodean: la salida o la puesta de sol, la sonrisa de un niño, una canción, un verso, una mirada, un gesto, el vuelo de un pájaro, las flores del campo, el beso de unos enamorados, el empeño en mejorar un trabajo… Hay belleza allá donde uno mire.

Si así lo haces, lo feo, lo malo, lo sucio… quedará diluido y perderá fuerza en tu día a día: es una manera muy práctica de hacerse optimista. Además, te obliga a estar muy conectado a la realidad (el principio del *mindfulness*) y —como ya he explicado en otras ocasiones— se trata de una actitud que ayuda a disipar las preocupaciones porque, si estás en el presente, no estás en el pasado ni en la angustia por el futuro.

Buscar la belleza es una gran medicina, nos va a dar más calidad de vida. En ella hay un valor muy profundo para nuestras vidas.

Kant dijo que lo bello es libre de expresar su esencia sin ningún interés, logrando así crear en el espectador una satisfacción verdadera. Es la misma idea de que lo bello atrae, seduce, crea satisfacción sin necesidad de verle ninguna utilidad. La contemplación de la belleza como bien supremo no necesita ser justificada; simplemente, pasa.

Esto me permite entender perfectamente la adicción de Demian por las cosas bellas, porque nos sentimos seducidos sin estar persiguiendo ningún propósito.

Poder liberarnos —aunque sea momentáneamente— de la búsqueda de resultados, de premios, de objetivos… es un gran descanso. Lo gratuito, lo que nos gusta "porque sí", conecta muy profundamente con nosotros. Encierra un misterio que nos cuesta descifrar, pero que es muy humano. Así que, si queremos reforzar nuestra humanidad, tenemos que esforzarnos en crear belleza y ser capaz de contemplarla.

Sé que puede sonar muy rimbombante, pero "hacer de la verdad belleza" me parece uno de los objetivos más atractivos de esta vida. Sobre todo, si tenemos en cuenta que la vida tal como nos la hemos montado nos empuja hacia la apariencia, es decir, hacia la ocultación de la verdad, de nuestra verdad. ¿Y qué es la verdad? Para los griegos es tanto como la "no ocultación". ¿Cómo no va a ser bello vivir tal como se es, sin tener que fingir ni ocultar nada? Aunque es posible que cualquier verdad sea bella de por sí y, del mismo modo, que cualquier obra de arte tenga un contenido de verdad.

Recuerdo un vídeo de Ricardo Mutti[6], director de orquesta, en el cual expresa qué significa, para él, hacer música (es decir, crear belleza). Dice que no resulta fácil porque se trata, fundamentalmente, de captar los sentimientos, las emociones, que hay más allá de las notas, y más allá —dice él— está el infinito, está Dios y nosotros somos muy pequeños enfrente de Dios.

Dejando filosofías aparte, os recomiendo que hoy mismo estéis pendientes de todas las cosas bellas que os rodean y os recreéis en su contemplación. Es un auténtico placer dedicarse a la belleza. Tengo la completa seguridad de que os hará mejores y más felices. El mundo está lleno de cosas bellas. La vida es bella.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Haz como los griegos y deséate y desea a los demás kalimera, un "hermoso día".**
- **Fíjate y contempla todas las cosas bellas que te rodean: te hará sentir mejor, más optimista y conectado con el presente, con tu autenticidad y con tu verdad.**
- **La contemplación de la belleza te libera de la tiranía de los resultados y objetivos. Lo bello tiene un fin en sí mismo y nos da placer.**

- **La vida es bella.**

(Martes, 17 de mayo de 2016)

EL VALOR DE LA RENUNCIA

"Cada día necesito menos cosas; y las pocas que necesito, las necesito muy poco".
San Francisco de Asís

Siempre he tenido muy presente el valor de la renuncia y la austeridad; supongo que es porque formó parte de mi educación, pero también porque siempre me he sentido seducida por aquellos personajes capaces de renunciar a bienes o estados que la mayoría deseamos.

Me parece heroico ser capaz de renunciar a ciertas cosas y, además, al renunciar a ellas, te liberas de ellas.

Veo valor en el desapego a las cosas y a las circunstancias. Vivimos pensando que no podemos vivir felices si no tenemos tal casa, tal trabajo, tal vestido, hijos perfectos… Y estamos siempre estancados y experimentando la carencia. Nuestro cerebro parece olvidar muchas cosas, menos todas aquellas que nos faltan; y nos lo recuerda una y otra vez y nosotros no paramos de recrearnos en ellas. Tenemos cierta tendencia al masoquismo, parece.

Fantaseamos con la felicidad que tendríamos si pudiésemos hacer un crucero, viajar a lugares lejanos, tener un trabajo mejor remunerado, si tuviésemos salud, si viviésemos en otra ciudad, si nuestra pareja fuese distinta…, pero todo eso es una coartada para instalarnos en las penas a las que, a veces, parecemos adictos.

No tenemos excusas: podemos ser felices o sentirnos razonablemente bien aquí y ahora, en esta circunstancia. Una manera de hacerlo es haciéndonos conscientes de que no necesitamos tantas cosas para ser felices, que las cosas materiales, incluso el ser más inteligente, más guapo, más sano, más reconocido… tampoco es para tanto.

El psicólogo Rafael Santandreu recomienda un ejercicio diario, a modo de meditación, que le ayuda mucho a fomentar el desapego a ciertas cosas.

Consiste en imaginar que somos indigentes y que vivimos en un albergue público y, aun así, estamos muy felices. Comenta —con bastante humor— que se recrea con tanto entusiasmo en esta idea, que quiere serlo ya.

Este tipo de ejercicios son bastante usuales en las *terapias breves*, un tipo de intervención que se centra en solucionar problemas de manera rápida y eficaz. Pone el foco de la atención en las circunstancias actuales para encontrar soluciones efectivas. Consiste en imaginar el peor escenario posible respecto a aquellas cosas que nos importan muchísimo. Si se hace bien, uno acaba dándose cuenta de que ni siquiera lo peor es tan terrible.

Renunciar es muy liberador: renunciar a saberlo todo, renunciar a ser el mejor, renunciar a ser la madre perfecta, renunciar a hablar ocho idiomas… Renuncias y aceptas lo que hay. De entrada, la ansiedad y el estrés se rebajarán muchísimo.

Curiosamente, y como en tantas otras circunstancias de la vida, se produce una paradoja. Al renunciar a algo, al no obsesionarte, al no vivir angustiada por ello, permites que eso pueda llegar a ti de una manera más fluida. Quizás pintes, escribas, estés empezando un negocio, quieras hacer unas oposiciones… Cuando sabes que tu felicidad real no depende de ello, posibilitas el disfrutar y conseguirlo.

Renunciar, como todo, puede ser muy fácil o difícil. Lo primero que necesitamos es la voluntad real de hacerlo. Nos lo tenemos que creer y hemos de apostar por ello. La meditación y ejercicios de visualizaciones diarias donde nos veamos felices sin aquello que nos parece imprescindible son muy beneficiosas.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Tenemos cierta tendencia al masoquismo: nos gusta vivir apegados a todas las cosas que nos faltan.**
- **Piensa que puedes ser feliz aquí y ahora sin eso que crees tan necesario.**
- **Haz ejercicios diarios de visualizaciones donde te veas feliz renunciando a lo que ahora te parece imprescindible.**
- **Renunciar es muy liberador.**
- **Paradójicamente, el desapego a ciertas circunstancias o cosas puede favorecer que estas**

lleguen más fácilmente a tu vida.

(Lunes, 30 de mayo de 2016)

LA MAGIA DEL ORDEN

"Tener una biblioteca desordenada es como no tenerla".

Me regalaron este libro, *La magia del orden* —de la japonesa Marie Kondo—, la pasada Navidad y no le presté demasiada atención. He de reconocer que el orden jamás ha estado entre mis obsesiones. Me muevo bien en un cierto caos, aunque, cuando estoy en sitios ordenados, siento mucha paz, belleza, luz.

Desde que vivo en Bélgica, y a falta de sol, tengo una casa grande, y siempre solía tener mi ordenador —¡objeto que nos ordena…!— allí donde estuvieran mis hijos: en su sala de juegos, en el salón, en cualquier habitación… Pero hace un par de años decidí recalificar una habitación como "cuarto propio" —que diría Virginia Wolf—, y me tomé en serio la idea de decorar, colocar y ordenar todos mis libros, cuadros, fotografías. El resultado fue espectacular: tener un espacio físico me ayudó muchísimo a tener un espacio mental. Los cuadros y las fotografías, cada objeto de mi despacho, me transmitían belleza y me animaban a ella. Al final, es cierto que cada objeto tiene su historia, su energía y su vida. Como también acaba siendo cierto que la forma influye en el contenido.

Me muevo habitualmente entre libros y me gusta volver a ellos para releer un capítulo, una frase o una idea. Pero, a menudo, tenía que renunciar a ello porque no podía localizar ese libro. Y es que, al final, "tener una biblioteca desordenada es como no tenerla".

Hoy te invito al orden, justo antes de empezar el curso escolar, incluso antes de proponerte los objetivos formativos, sean académicos o personales. Coloca bien tu habitación, tu casa, tus libros, tu ropa… El orden hace la vida más fácil, más productiva, en cierta manera, más simple. Tener las cosas ordenadas nos ahorra tiempo, nos hace ver las cosas más claras y más rápidamente.

Los griegos llamaron al mundo *cosmos*, que, etimológicamente, hace alusión al orden y a la belleza. Todo lo que existe tiene un orden: hay orden en la música, en las matemáticas, en la arquitectura… Hay orden en cualquier disciplina.

El libro de esta japonesa, obsesionada desde bien pequeña por ordenar, da unos cuantos consejos prácticos que, aunque parecen sencillos, cuesta llevarlos a la práctica. La primera idea básica es que te tomes muy en serio la organización de tus cosas y lo vivas como un suceso especial. Siente que estás haciendo algo muy importante. Sé consciente de que te va a llevar tiempo y que tendrás que tomar decisiones difíciles. Nos cuesta mucho deshacernos de nuestras pertenencias, pero, al final, tendremos que desechar.

- Respecto a la ropa: la recomendación es tirar todo aquello que no te sirva, que no lo hayas usado en un año o que cuando lo tengas en tus manos no sientas que lo adoras.
- Los libros, postales, cartas… una vez leídos, fuera. A no ser que realmente sean tu objeto de culto o trabajo.
- Ten un sitio para cada cosa: papeles del banco, material de estudio, garantías, monedas…
- No preguntes a nadie sobre qué cosas conservar o no.
- Busca la sencillez en el almacenamiento y no apiles los objetos.
- Quédate solo con lo realmente necesario o con aquello que te haga muy feliz.

El libro está lleno de consejos prácticos y —aunque no los comparto todos — es un buen acicate para motivarte. A mí me ha servido para poner en valor el orden. Me he dado cuenta de que, al ordenar, se transforma mi vida, me ayuda a ganar confianza y me hace sentir mejor. ¿Por qué —y quizás aquí esté la clave—? Porque, al tener que ordenar físicamente mis espacios: despacho, papeles, armarios, recuerdos…, me estoy obligando a poner orden en mi vida y a distinguir lo que es importante de lo que no lo es. Ordenar me obliga a reflexionar y a priorizar qué cosas tienen valor para mí.

Estoy convencida de que, con nuestros objetos personales ordenados,

resulta mucho más fácil saber qué nos gusta, qué nos interesa, a qué damos valor y, por lo tanto, hacia dónde nos apetece ir. Más aún, nos obliga a definirnos sobre cantidad de cosas que tenemos sencillamente aparcadas; con lo que, en realidad, nuestra vida se ha convertido en un gran aparcamiento de vehículos, la mayoría de los cuales ya no funcionan por falta de movimiento.

Ordenar tu casa puede ser un primer paso para poner orden en tu vida. ¡Suerte!

IDEAS PARA RECORDAR

- **Tener un espacio físico ayuda a tener un espacio mental.**
- **Cada objeto transmite una energía diferente para ti: las cosas bellas invitan a la belleza.**
- **Tener una biblioteca desordenada es como no tenerla.**
- **El orden hace la vida más fácil, más productiva, en cierta manera, más simple.**
- **Ordenar nos obliga a reflexionar y a priorizar qué cosas tienen valor para nosotros.**
- **Deshacernos de lo que no nos sirve (el primer servicio es no estorbar) nos facilita mucho la vida.**

(Martes, 30 de agosto de 2016)

LA VOZ

"No soy rico porque tenga mucho dinero, soy rico porque tengo mucha conversación".
EDUARDO GALEANO

La mirada —decía en una de mis reflexiones— es la más increíble de las capacidades humanas. Pero el alma se escapa por todos los poros de nuestra piel, y hoy quería comentar que se escapa, especialmente, por nuestra voz.

A las personas también las reconocemos por su forma de hablar: algunas hablan muy rápido, otras muy pausadas, algunas con voces graves, otras con agudas. Hay quien tiene una voz alegre, saltarina o reflexiva, misteriosa… La voz es pura música.

En la voz podemos reconocer todas las cualidades humanas. El ritmo delatará nuestra impaciencia o nuestro estado de calma. El tono marcará el matiz: si hay ironía, tristeza, alegría, miedo, irritación… Y el contenido delatará nuestro nivel cultural, nuestros intereses, nuestra capacidad de razonar, nuestras preferencias…

Nuestra cultura nos empuja a cultivar el cuerpo: a ir a correr, al gimnasio, a hacer dietas imposibles, a practicar deportes de riesgo… Nos lo recomiendan por nuestra salud y lo envuelven con el broche de la seducción. Si hacemos todo eso, seremos mucho más atractivos. ¡Claro!

¿A nadie se le ha ocurrido que, para ser atractivo, además de estar en forma, puede ser interesante tener algo que decir y decirlo bien? Sobre todo si tenemos en cuenta —como dice el psiquiatra Enrique Rojas[7]— que a las mujeres se las enamora por el oído.

Decía el editor Manuel Arroyo-Sthephens que el amor, además de ciego, debería ser sordo para no oír las bobadas de según quien. Y estaba en lo cierto. Aunque, quizás, no había tenido en cuenta que, una vez estamos enamorados, nos dejamos envolver por el tono y el ritmo, y ahí los contenidos

ya no importan. Pero sí, el amor —a veces— parece ciego y sordo.

La voz es una buena metáfora de nuestra singularidad e, incluso, se usa como sinónimo de tener libertad o, simplemente, de ser visibles. Hablamos muchas veces de dar voz: a los refugiados, a los inmigrantes, a las mujeres… o de tener voz propia si somos capaces de elevar esa singularidad a niveles públicos reconocidos.

Creo que cultivar la voz es muy importante tanto en sentido metafórico como literal. Da gusto oír hablar a aquellos que tienen algo que decir y saben cómo decirlo. Siento una especial debilidad por toda esa gente que sabe hablar bien. El escritor Eduardo Galeano decía: "No soy rico porque tenga mucho dinero, soy rico porque tengo mucha conversación". ¡Qué gusto dan los grandes conversadores!

Es importante cuidar la voz, estar atentos a cómo hablamos, qué decimos, pero aún podemos ir un poco más allá e intentar tener voz propia, lo que implica pensar por uno mismo. Tener voz propia implica también ser responsable, tomar partido, tomar acción desde la convicción personal.

Me llama la atención, y me molesta, cuando oigo a los políticos de cada partido hablar absolutamente igual. ¡Es impresionante! No que coincidan en el contenido, que eso se agradece, sino que sean capaces de tener el mismo acento, tono, retórica… según al partido al que pertenezcan. Pero ¡claro, son la voz de su amo! No hablan como individuos, sino como militantes.

En los políticos es un hecho muy llamativo, pero, al final, ocurre en casi todas las profesiones. Todo el mundo habla como "algo": como profesor, como policía, como técnico, como vendedor, como periodista… Yo creo que podría adivinar la profesión de cualquiera solo oyéndolo hablar. Al final, hay muy pocas voces genuinas, muy pocos se atreven a hablar como ellos mismos.

La voz nos delata tanto o más que la mirada.

La voz… la voz es ni más ni menos que la modulación de nuestro espíritu. Somos lo que respiramos, somos como respiramos. A veces, nuestra respiración se modula en forma de voz; otras, en forma de llanto; otras, en forma de gemido; otras, en forma de grito… Siempre es la voz en la que viaja nuestra alma. No nos engañemos, en la comunicación más auténtica, la más real, la verdad no está en las palabras que viajan en esa voz; la verdad más

honda está en la misma voz. Del mismo modo que la mirada no engaña, la voz, tampoco.

Pero ocurre que, al igual que le hurtamos la mirada a nuestro interlocutor —o le ofrecemos una mirada neutra o incluso fingida, la que requiere el protocolo—, también le hurtamos la voz, ofreciéndole una totalmente neutra o impostada. Seamos sinceros: del mismo modo que los convencionalismos nos prohíben mirar de determinadas maneras o, por supuesto, nos impide tocar —algunas culturas más que otras—, también parece inapropiado usar nuestra verdadera voz y hablar desde el corazón. Mirar y hablar como a uno le apetece resulta una tremenda osadía cuyo resultado es incierto.

Luego resulta que, de tanto reprimir nuestra mirada y nuestra voz, se nos atrofian estas facultades, las más excelsas y auténticas de la comunicación, y nos quedamos incomunicados. Nos creemos que todo eso lo suplimos con palabras. ¡Qué ingenuidad!

IDEAS PARA RECORDAR

- **En la voz podemos reconocer todas las cualidades humanas.**
- **Debemos cuidar la voz, en sentido literal: cultivar el tono, la melodía, el ritmo...**
- **Y en sentido figurado, es importante sentirnos con voz propia, pensando por nosotros mismos y teniendo la valentía de hacer oír nuestra singularidad.**
- **La verdad más honda de lo que decimos está en la propia voz.**
- **¡Cuidado con las voces impostadas!**
- **Cultiva tu voz genuina para que no se atrofie.**

(Martes, 20 de septiembre de 2016)

LA GENIALIDAD

"Como insinuaba el loco de la linterna de Nietzsche: se trata de que cada uno de nosotros se convierta en un dios".
TONI LLÀCER, *Nietzsche. El superhombre y la voluntad del poder* (2015)

Sin entrar en grandes definiciones, todos tenemos en mente en qué consiste ser genial: ser capaz de aportar algo nuevo, hacer algo extraordinario, ser especialmente creativo. De una manera u otra todos nos hemos sentido atraídos por algún genio y —como hacen los niños con sus superhéroes— los adoramos como si de semidioses se trataran. Parecen criaturas de otra especie.

Y de igual forma que los niños se ponen su capa de Superman y sueñan con poder volar algún día, algunos de nosotros también hemos fantaseado con la posibilidad de ser como nuestros genios preferidos.

Yo me he estado informando sobre qué hay que hacer para ser genial. ¿Hay algún camino que lleve a la genialidad? Se lo he preguntado a una persona, le he pedido clases de genialidad, y tentada estoy de apuntarme a esas clases.

Lo primero que me ha dicho el interpelado es que el ser genio tiene muchas exigencias y algunos inconvenientes. El primero de todos, la soledad. Si eres distinto, no tienes en quién fijarte porque vas contra corriente. ¿Hacia el éxito o hacia el fracaso? ¿Hacia el bien o hacia el mal? ¿Hacia lo posible o hacia lo imposible? Y, claro, el pobre genio no encuentra las respuestas en su entorno, porque se ha salido totalmente de él. Solo ha de mirarse a sí mismo y mirar la realidad desde su propia mente… Muy duro. Puedes pasarte tiempo y tiempo persiguiendo utopías. Serás un bicho raro. Y si esas utopías no desembocan en la realidad, puedes fracasar.

Pero es que aún hay más, me dice que he de entrenarme en trabajar duro, que he de aspirar a la perfección en todo lo que haga. Y que no tienen que

asustarme ni mis imperfecciones ni mis fracasos. ¡Uy, qué difícil! Me asaltan las dudas. ¡Pero me aburre tanto la vulgaridad! Una vulgaridad que no me deja crecer, que me aprisiona en la masa, en el deber ser, en el quedar bien, en pensar lo que se ha de pensar y hacer…

Mientras deshojaba la margarita sobre si valía la pena embarcarse en eso de intentar ser genial, me he acordado de los *genius* romanos y en ellos he encontrado una buena respuesta. Los romanos creían que con cada varón (yo incluyo a toda la humanidad, ¡claro!) nacía un *genius*, una especie de diosecillo menor o espíritu que le protegía toda su vida, participaba de su destino e influía en su carácter y capacidades y, finalmente, moría con él.

Me pareció interesantísimo pensar que cada uno de nosotros tiene un duendecillo (con el que nació) que le hace ser como es, que influye en sus talentos y en su personalidad, y al que, de alguna manera, le debemos adoración y fidelidad porque es nuestro *genius*. Es maravilloso tener un diosecillo de uso exclusivo que nos guía a lo largo de la vida. Él tiene las claves de nuestra personalidad y de nuestros talentos. Es decir, él tiene las claves de nuestra genialidad. Así que más nos vale hacerle caso. Igual nos ha tocado uno un poco locuelo, que nos invita continuamente a hacer cosas diferentes, o uno muy serio, o uno divertidísimo, o uno muy artista o muy científico… Creo que todos los "genios" coinciden en algo: en pedirnos perseverancia y voluntad en querer ser nosotros mismos.

Forzando un poco el argumento, diría que nuestro *genius* nos obliga a convertirnos en nuestro propio dios —que era la propuesta de Nietzsche—.

Con estas reflexiones he pensado que en la "escuela de genialidad" me pueden enseñar a perseverar, a aguantar los golpes y los fracasos, me podrán dar algunos consejos para la autoexigencia, a ser compasiva conmigo misma cuando sea necesario o a ser más dura…

No obstante, solo yo puedo saber quién es, y qué espera de mí, mi *genius*. Nadie puede enseñarme a ser yo misma y a estar orgullosa de serlo. Ese es el camino, el único camino a la genialidad. El trabajo de toda una vida: "BElieve in YOUrself". Cree en ti. Sé tú mismo.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La genialidad tiene muchas exigencias y algunos inconvenientes.**
- **Para ser genial hay que trabajar duro sin saber si vas hacia el éxito o hacia el fracaso.**
- **Conéctate con tu genius, ese diosecillo que llevas dentro.**
- **Tu genius tiene las claves de tu personalidad y de tu talento.**
- **Pueden enseñarte a perseverar, a enfrentarte al fracaso, a ser autoexigente o compasivo contigo mismo.**
- **Nadie puede enseñarte a ser tú mismo y a estar orgulloso de serlo.**
- **"BElieve in YOUrself": cree en ti. Sé tú mismo.**

(Martes, 4 de octubre de 2016)

LA AVENTURA DE VIVIR

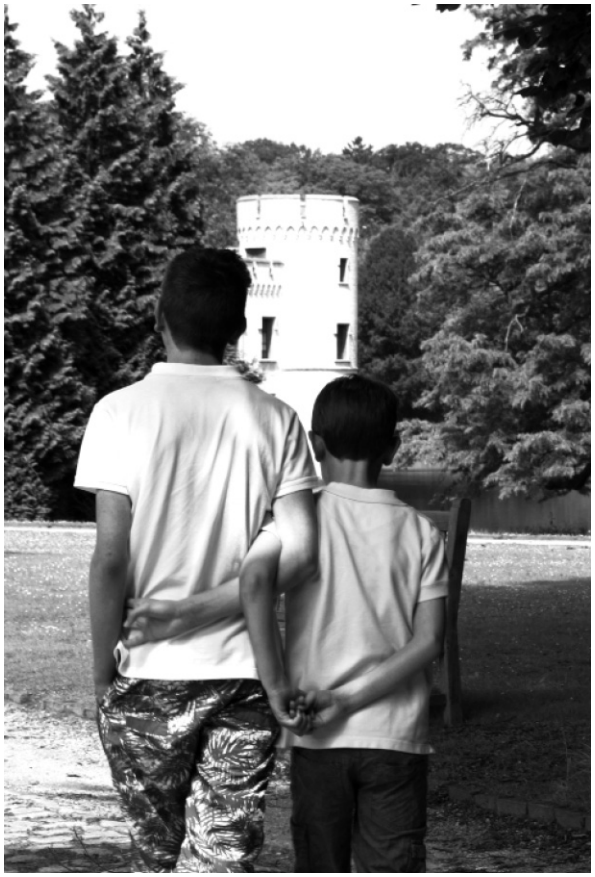
"Vivimos en el mejor de los mundos posibles".
GOTTFRIED LEIBNIZ

Esta semana he tenido una experiencia curiosa, seguramente nada excepcional. Reflexionaba sobre mi rebeldía por no llegar a tener una teoría completa de lo que somos, lo que queremos, lo que podemos esperar… Suelo sentir cierta rabia por no saber ni poder abarcar todo lo que pasa en este mundo.

Pero, como decía, al pensar en esa impotencia, sentí algo diferente. Por unos segundos imaginé que eso fuera posible. Imaginé que los filósofos, los científicos, los psicólogos y tantos otros se habían puesto de acuerdo y habían dado con la teoría X capaz de explicarlo todo. Paradójicamente, la sensación fue decepcionante. Me di cuenta de que, si existiese ese libro mágico que lo explicase todo, si realmente existiera algo definido y concreto que me respondiese a las grandes preguntas, la vida —al menos la mía— resultaría un tanto anodina. Me resulta mucho más rica tal y como es, con su incertidumbre, con sus aventuras e incluso con todas sus contradicciones.

Aprendí algo más. A mí siempre me inquietaba que, cuando estudiaba a Platón, me volvía platónica; leyendo a Nietzsche, nietzscheana; con Kant, kantiana… y así sucesivamente. Obviamente, tengo mis predilecciones y nunca les he comprado el sistema completo, pero era capaz de ver con mucho entusiasmo sus aportaciones. Pensaba que igual no tenía mucha personalidad ni criterio propio y que cualquiera que explicase algo bien dicho, me convencía. Pero, ahora, después de leer a Stephen Hawking, creo que no. Creo que puede ser algo parecido a lo que les pasa a los físicos: aceptan la teoría newtoniana para la macrofísica, y la teoría cuántica para la microfísica, pero no saben cómo hacerlas coincidir en una única teoría. Al final, puede considerarse que todas las grandes aportaciones son aportaciones de una

misma teoría subyacente que no somos capaces de encontrar. Descubrimos versiones en la vida que son solo aplicables en dominios limitados, pero que, para esos ámbitos, son buenas soluciones. Para esos ámbitos y en ese tiempo.



No obstante, el problema de fondo en eso del saber es que la razón se construye una imagen de la realidad y de las realidades totalmente parcial (no puede ser de otro modo) y, además, tendenciosa (también esto es difícil corregirlo). Eso da lugar, inexorablemente, a que ninguna de esas visiones tenga validez más allá del momento y de los intereses o prejuicios que la originaron. Lo único auténtico es la vida. Pero, como estamos empeñados en su racionalización, por ir detrás de las explicaciones nos perdemos el vivir. Es como si para llevarnos un bocado a la boca, en vez de guiarnos por la vista, el gusto y el olfato, nos empeñásemos en guiarnos por la razón alimentaria. Aparte de aburrido, frustrante.

La mayoría de las personas no estudian ni filosofía ni física, pero, en un

ámbito más terrenal, también nos bombardean con miles de teorías que nos pueden hacer bien y que tienen todas su sentido: "Todo depende de la respiración", "La base de todo es la alimentación", "Está demostrado que el ejercicio físico mejora la cognición", "El agua de mar es milagrosa", "La risoterapia, la programación neurolingüística, las visualizaciones, el *mindfulness*, el *coaching*…", y un largo etcétera. A mí todas me parecen estupendas y, cuando leo sobre ellas, y algunas las llevo a la práctica, es cierto que ayudan.

Si todas te parecen bien, no estás loco, pero es cierto que sería una locura vivir siguiendo los consejos de todas ellas. También me parece de necios rechazarlas o dudar de todas ellas porque, para entenderlas, hay que tener empatía, una buena predisposición e, incluso, inteligencia.

Al final, vivir es un arte: el arte de saber aplicar la teoría que más te convenga en el momento justo y en la dosis justa. No tenemos el libro de las soluciones y he llegado a la conclusión de que es una suerte que eso sea así.

Sé que no es un gran descubrimiento (saber que nunca habrá una teoría universal sobre la vida), la mayoría de artistas, cineastas, escritores, y seguro que el público en general, ya lo tenían claro. Pero es que yo disfruto con las teorías, con los conceptos, con los sistemas abstractos y, por eso, en mí, produce más sorpresa y una cierta rebeldía.

Aun así, entiendo perfectamente a los artistas y escritores que andan en busca del "divino detalle", de lo cotidiano, de lo singular, de la experiencia concreta, de la anécdota, de la visión personal, porque es a través de esos pequeños detalles que vamos conquistando y dando luz a nuestro ser.

Al final, saberlo todo sería la muerte. La muerte nos incomoda, no la comprendemos, nos quejamos de ella, pero ¿qué pasaría si fuésemos eternos? Quizás vivir toda la eternidad sería muy cansado e, incluso, aburrido, y la gran mayoría de cosas que hacemos perderían su valor. Así que, bien pensado, el mundo no es tan malo tal y como es. En último término, es interesante tener que moverse en la incertidumbre, con cierto caos, sin saberlo todo, y con la suerte de saber que algún día moriremos. El no poder saberlo todo nos da la oportunidad de estar siempre activos, siempre atentos a nuevas experiencias, a nuevos descubrimientos. Es maravilloso saber que

siempre habrá cosas por desvelar. Quizás, hasta es cierto que este es ¡"el mejor de los mundos posibles"!

IDEAS PARA RECORDAR

- **Las diferentes teorías aportan luz a determinados dominios, pero no pueden abarcarlo todo.**
- **La dificultad está en que pretendemos explicar con la razón una realidad irracional.**
- **Lo único auténtico es la vida.**
- **Vivir es un arte: el arte de saber aplicar la teoría que más te convenga en el momento justo y en la dosis justa.**
- **Es en los pequeños detalles que vamos conquistando nuestro ser.**
- **Vivimos en el mejor de los mundos posibles.**

(Jueves, 13 de octubre de 2016)

LAS PROFUNDIDADES DEL YO

"El grado y la naturaleza de la sexualidad de un hombre alcanzan las cimas más altas de su espíritu".
FRIEDRICH NIETZSCHE

La mayor tarea que tenemos —según los sabios— es conocernos a nosotros mismos y actuar en consecuencia. Pero en esta tarea existe un antes y un después de Sigmund Freud. Gracias a él, sabemos que hay un lugar oscuro e inaccesible que mueve los hilos de nuestras actuaciones. Esto le pone aún más emoción a la aventura de vivir.

Freud descubrió el inconsciente, que no es en absoluto un lugar en el cerebro. Se trata más bien de un estado de nuestra mente al cual cuesta mucho tener acceso. Ahí están nuestras pulsiones más potentes: la libido y el Tánatos: sexo, muerte, violencia. Esta aportación nos sirve para comprender nuestro comportamiento. Y, gracias a la idea del inconsciente colectivo, el de nuestro grupo.

Aunque no seamos muy fans del psicoanálisis, debemos reconocer que ya nadie puede explicarse a sí mismo sin tener en cuenta este descubrimiento. Me adelanto a apuntar que el pobre Segismundo penetró en la mujer como lo hace el hombre: hasta donde alcanza, que no es mucho. Y se creyó que ahí acababan las profundidades del cuerpo humano y del alma humana. Si hubiese estudiado al hombre desde la mujer, otro gallo nos cantaría. Pero ese era un imposible metafísico, porque él era hombre.

Yo suelo confiar en la doble naturaleza humana, tanto en la biológica como en la cultural, porque presupongo que nuestro cuerpo viene preparado para la supervivencia y que la cultura viene a resolver problemas con los que nos enfrenta esa doble naturaleza: porque no hay forma de armonizarlas sin violentarlas. En la cultura, queda violentada la naturaleza; en la violencia y la incontinencia, se violenta la cultura.

Por ello creo que, si tenemos un lugar oscuro donde guardar nuestros más bajos instintos, nuestros más inconfesables deseos, nuestra naturaleza más primitiva, es que es buenísimo que eso sea así, y que todo eso se quede ahí. Somos gente civilizada, ¿no? No podríamos vivir teniendo presente todo eso y estando constantemente sometidos a sus tentaciones. Sería horrible.

Otra cosa bien distinta es cuando se produce realmente una disfunción, una incomodidad mental considerable, es decir, cuando nos desquiciamos. Ese es el momento de bajar a nuestro subsuelo y hurgar para saber qué está pasando. Si todo te va razonablemente normal, no te metas en líos y no intentes averiguar qué sucede en tu sótano. Como dice Virginia Wolf, todos tenemos perros en el sótano. Perros, lobos, serpientes… ¡y vaya usted a saber qué más!

Se compara muchas veces nuestro cerebro con los ordenadores y está bien saber usarlos; pero tampoco hace falta saber exactamente cómo funcionan. A no ser que sea tu profesión. Son complicados.

¿Pero cuáles deben ser los perros más comunes de ese sótano? Imagino que nuestros deseos más primitivos, nuestras pasiones, deben estar en comunión con nuestros instintos y, en definitiva, con todo aquello que es importantísimo en nuestras vidas: la supervivencia, el sexo, la violencia, la fuerza…

Los sótanos son lo que la civilización nos ha obligado a reprimir. No malo por sí mismo, sino convencional y artificialmente malo.

De hecho, Freud veía mucho sexo en ese sótano, y me parece lógico. El psicoanálisis surge en una sociedad vienesa muy muy conservadora donde las mujeres no pueden ni enseñar el tobillo, a los chicos se les obsesiona diciéndoles lo mala que es la masturbación, a los homosexuales se les trataba como enfermos mentales, así que parece normal que anduvieran todas y todos un poco histéricas e histéricos. Y veía mucho sexo porque era hombre. ¿Por qué no decirlo? Cuestión aparte es su visión masculina del tema, porque "el complejo de castración", por poner un ejemplo, no deja de tener su guasa. Visión de macho hasta el ridículo.

¿Pero qué pasaría si liberásemos del todo nuestras pulsiones sexuales? ¿Habría realmente mucho sexo? ¿Seríamos muy promiscuos? ¿Más aún? ¿Iríamos a trabajar? ¿Escribiría estas reflexiones? ¿Se aceptaría el incesto? ¿Los hombres podrían dar rienda suelta a su complejo de Edipo? ¿Y la mujer? ¿Sería coartífice o resultaría víctima de esa orgía pansexual? ¿Avanzaría la ciencia? ¿Desaparecería el arte? ¿Y la religión? Y lo que es peor… ¿desaparecerían Facebook y WhatsApp?

Creo que hemos hecho tarde para esas reflexiones. Ha vencido la cultura que, para su desgracia, se ha empeñado en exhibir a la luz del día los monstruos que tiene reprimidos en el subsuelo y se le soliviantan. Y eso pretende ser una manifestación de cultura: soltar a los monstruos que la cultura condenó a la oscuridad. No es la primera vez que eso nos ocurre. Quien pierde siempre es la misma: la cultura, y los segmentos más débiles de la sociedad a los que la cultura protege o protegía.

Imagino que, como el inconsciente es la contrapartida de las convenciones sociales, cada tipo de sociedad debe configurar sótanos diferentes. Pero

insisto en que nuestra doble naturaleza es sabia porque, si esto que imaginó Freud se ajusta más o menos a la realidad, la cosa está muy bien pensada. Por ejemplo: siento deseos de matar a alguien, mi inconsciente me lo oculta, mi consciente lo intuye, pero lo reprime. Si pasa la censura y cometo el crimen, la justicia actúa. ¡Menos mal! Me quedo mucho más tranquila. Y más si pienso que yo puedo ser la diana de otro.

Sigo haciéndome preguntas: en un mundo donde todo estuviera aceptado, en un mundo sin leyes, sin restricciones, sin moral, ¿desaparecería el inconsciente? ¿Seríamos absolutamente libres?

Ante el deseo de ser libres y ante el hecho de que tenemos endiosados a nuestros instintos, la tentación más común es la de cargarnos todas las manifestaciones de la cultura por las cuales nos sentimos oprimidos: las leyes, las normas, la educación, el arte, la religión… etc. Desgraciadamente, resulta demasiado evidente que, si diéramos rienda suelta a nuestro inconsciente y a todos nuestros instintos, paradójicamente, acabaríamos con la especie, o desde luego con lo que entendemos por civilización. Así que, como algunos han apuntado, debemos aceptar la cultura como un mal necesario. Se trata de que sea un mal lo más tenue posible y, desde luego, sin caer en la otra tentación, en la que se ha caído durante muchos siglos: la de eludir los problemas sexuales y morales valiéndose de esa idea disparatada según la cual basta con ocultar algo para que no exista. ¿Ocultar o reprimir? Aunque la represión va por barrios. Y hasta por géneros. Unos reprimen y otros oprimen. Unos son reprimidos y otros oprimidos. Aflojarles a unos la represión es apretarles a otros la opresión. En fin, que soluciones fáciles y lineales no las hay.

(Jueves, 20 de octubre de 2016)

CUESTIÓN DE CONFIANZA

"La vida va de confianza: de darla y de merecerla".
M. M. Cruz

Si, como dice Gandhi, tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo, no estaría mal empezar por que cada uno de nosotros fuésemos fiables, es decir, dignos de la confianza de los demás, e igualmente, que nos mantuviésemos fieles a aquellos que han demostrado su dignidad. Es un lema sencillo que podría cambiar el mundo. "Sé fiel y fiable". Si esto se convirtiera en un imperativo categórico kantiano, el mundo daría un giro de 180 grados porque, en el fondo, e insisto, la vida va de confianza: de darla y de merecerla.

La fe (que es lo mismo que confianza, palabra derivada de *fides*) es una palabra que asociamos a la religión, quizás porque uno no pueda imaginar mayor confianza que la creencia en un dios: un ser sobrenatural y omnipotente al que no vemos ni oímos directamente. Al menos, la mayoría.

No obstante, fe le ponemos a muchas cuestiones, aunque no seamos conscientes de ello. Toda nuestra vida está repleta de actos que implican una enorme confianza en muchas cosas que ni vemos ni comprobamos por nosotros mismos: los hechos históricos, los resultados científicos, la última moda pedagógica, la palabra de otra persona, los datos macroeconómicos…

La idea de que vamos sustituyendo a Dios por la razón, la ciencia, el arte, la nación, la ecología… es una interpretación clásica de la filosofía que parece bastante razonable porque, al fin y al cabo, no haríamos nada sin confianza: no podríamos movernos por la vida.

La confianza es muy positiva. Invita al optimismo, a la acción, a seguir adelante. Somos "bichos utópicos" —que diría José Mujica, expresidente de Uruguay— o "hijos de la ilusión" —en boca de Virginia Woolf—. No lo podemos evitar, está en nuestra naturaleza. Desde que decidimos que no

podemos darles rienda suelta a nuestros instintos, desde que nos convino crear nuevas fórmulas de convivencia, en definitiva, desde que nos construimos un alma y un espíritu, nos hemos ido construyendo ideales. Ideales a los que les ponemos muchísima fe, tanta que a veces se nos olvida que son nuestros ideales.

Pero, en la vida, casi todos los caminos son de ida y vuelta. Es decir, para que yo deposite mi confianza en algo o en alguien, el otro debe demostrarme que es digno de esa confianza. ¿Y qué ha sucedido? Que en muy pocos ámbitos vemos esa dignidad. Los políticos no cumplen sus promesas electorales, la ciencia se desdice cada vez que surgen nuevas investigaciones, las uniones personales (matrimonio, familia…) son temporales y cambiantes, se denomina obras de arte a bodrios que podría hacer cualquiera. Muy poquitas cuestiones y solo en ámbitos muy privados las cosas parecen sólidas.

Lo mío no es el pesimismo, pero parece obvio que estamos en un momento decadente de la humanidad. La falta de solidez y de valores —en el fondo— nos esclaviza y, a mí, personalmente, me aburre. Echo de menos algún tipo de ideal colectivo que no se limitara a ponernos los pies en la tierra, sino la mirada en las estrellas. No debo ser la única que siente esto; por eso están triunfando en el mundo las ideologías populistas y nacionalistas que ofrecen tierras prometidas al personal. Pero, ¡claro!, la idea no es ir de Guatemala a Guatepeor. La idea no es crear ídolos de barro, la idea es que tenemos que construir cimientos sólidos para una vida mejor donde la confianza —que es la gasolina de cualquier sociedad— sea sagrada: tanto depositarla como generarla.

La palabra de una persona ha dejado de tener valor, solo nos fiamos de textos firmados ante notarios. Vivimos en la sospecha continua. No solo hemos perdido la fe en nuestros políticos, sino que presuponemos con mucha facilidad que el tendero nos quiere engañar, que el psicólogo nos quiere sacar el dinero, que el mecánico no nos ha puesto la pieza nueva… Pero la sospecha se extiende a lo cercano, ¿y si fulanito es amigo mío por algún interés?, ¿y si mi mujer solo me quiere por el dinero?, ¿me dejará mi marido por una más joven en cinco años?… Esto es agotador y así no se puede vivir. Y lo peor es que las sospechas puedan ser ciertas porque socialmente

estamos premiando a los "listos" y a los aprovechados. Pero lo que da fruto a corto plazo es una catástrofe en el largo.

En la educación se debería recuperar el valor de la palabra y de la honestidad. Una sociedad basada en la honradez es una sociedad sólida que, a la larga, favorece a todos. Si todos fuésemos fieles y fiables, cambiaríamos el mundo. No es una exigencia solo hacia los demás, es la autoexigencia de ser fiables, y para ello hemos de ser sinceros, coherentes, abiertos y responsables. Parece muy utópico, pero ya lo sabemos, lo somos. Y yo, como Mujica, amo a esos bichos utópicos, que de vez en cuando hacen cosas grandes y, con su fe, mueven montañas.

(Sábado, 12 de noviembre de 2016)

¿LA PÍLDORA ROJA O LA AZUL?

"La vida es dura, pero es mucho más dura cuando eres estúpido".
Atribuida a JOHN WAYNE

En *Matrix*, el protagonista debe elegir: ¿la pastilla roja o la azul? Y la mayoría, cuando vimos la película, nos hicimos la misma pregunta: ¿qué es mejor: seguir engañados, inconscientes, pero relativamente felices, o tener acceso a la verdadera realidad y perder la inocencia, y con ella, parte de la felicidad?

Por deformación profesional, pensé enseguida en el mito de la caverna de Platón. Los esclavos vivían pensando que las sombras eran la auténtica realidad, solo el esclavo liberado que salió de la caverna tuvo acceso a la realidad. En mi época de estudiante de Filosofía, estaba literalmente obsesionada por acceder a la *verdad*, así que hubiese optado por la pastilla roja sin dudarlo un segundo.

¿Qué me sucede ahora? Pues, quizás, que he leído demasiada filosofía, y que soy hija de la posmodernidad: ya no creo en decisiones entre el rojo y el azul. Y mucho menos en una única verdad que lo explique todo. Así que ahora me cuesta hacerme una pregunta que simplifica tanto la vida.

Tampoco he caído en el relativismo, ni pienso que cualquier idea puede sostenerse con un simple argumento. Aunque lo que afirmo en el párrafo anterior parezca contradecirlo. Pero no, aunque los demás no me entiendan, yo sí que me entiendo (o eso creo) y eso es lo que realmente importa.

Se me ocurre comparar los efectos de estas pastillas con los efectos que nos produce ver el mundo con las gafas de nuestro propio marco mental. La cuestión radica en que nunca podremos ver el mundo sin gafas, simplemente porque somos humanos y nos está vetado salir de nuestra propia construcción. A nosotros y a cualquier otro animal: cada uno ve con sus ojos, ¡todos tan distintos!, y que, por tanto, ofrecen realidades distintas.

Hay otra cuestión muy importante: cambiar tu marco mental no resulta tan fácil como un simple cambio de gafas. El acceso a construcciones más elaboradas, más serias, que se ajusten más al modelo último, es siempre fruto de la voluntad y del esfuerzo. Y, al final, hay que hacerse la pregunta realmente pertinente (o, quizás, impertinente): ¿qué ganas viendo la realidad con los ojos del pez y no con los de tu especie o con los que corresponden al marco social y cultural al que perteneces?

Encontramos una sibilina "mentira" más en la película: parece que el que anda enchufado inconscientemente a la máquina vive en una zona de confort. Es mentira, no hay confort en la inercia: hay simplemente inconsciencia, que no es lo mismo. Es otro concepto muy mal utilizado en el *coaching*. Se habla de zona de confort cuando, en realidad, quieren hablar de una zona en la que permanecemos por inercia, pero en la que nos sentimos incómodos y nos da una tremenda pereza tomar una decisión. ¿Y el pretexto para esa incuria? El de siempre: ¿y si cambio para ir a peor? "Virgencita, Virgencita, que me quede como estoy", que decía el tullido que fue a Lourdes mientras rodaba con su silla de ruedas pendiente abajo. Yo siempre digo: si realmente estás en una zona de confort, ¡ni te muevas! Entendiendo por confort esa zona en la que fluyes porque hay satisfacción y reto continúo utilizando tus talentos.

Lo sepamos o no, queramos reconocerlo o no, todos estamos a veces bajo los efectos de la pastilla azul; y, en menos ocasiones, nos lanzamos a experimentar la roja. Mi maestro de genialidad, por supuesto, es capaz de aguantar mucho tiempo bajo los efectos de la roja. ¡Es lo que tiene ser genial! Pero, aun así, yo muy humildemente le dije: "Senséi, estimado maestro, a nadie le está concedido ese gran privilegio. Ningún ojo humano ha comprendido aún el metamodelo". El maestro asintió. Y, tras un minuto de silencio, añadió: "El hombre perdió su oportunidad cuando se salió del modelo en el que la naturaleza había invertido millones de años. Pero no le gustó: se parecía demasiado a otros modelos que encajaban perfectamente con todos los demás. Se salió pues del modelo; y, desde entonces, no ha parado de inventar. Todos efímeros, todos fallidos".

No podemos salir del *modelo* (terminología utilizada por los físicos), solo podemos cambiar de modelo. Lo que necesitamos es una red de teorías. La

llamada teoría M.

En fin, que lo que vale para la física cuántica, ha de valer para la filosofía y, en definitiva, para la vida: "Cada posible versión del universo existe simultáneamente en lo que denominamos una superposición cuántica" (Stephen Hawking y Leonard Mlodinow, *El gran diseño*, 2011). Es lo que hay.

Lo que sí me parece importante es estar en esa actitud de "pastilla roja": no renunciar nunca a la voluntad de saber la verdad, aunque la dejemos dormir largas temporadas.

No hay pastillas mágicas para saber la verdad, entre otras cosas, porque los humanos aún no hemos accedido a toda la verdad; pero sí hay caminos que te colocan en una posición de ánimo, caminos para mantenerte en una actitud de honestidad intelectual y de objetividad, aunque sea la objetividad ajustada a un modelo, la única objetividad que nos ha sido concedida hasta ahora.

Desde la Antigua Grecia se dijo que al ser humano le es propia la voluntad de saber, esa voluntad, esa predisposición, está en nuestra esencia. Es por eso que querer desarrollarla es parte de nuestro instinto y nos lleva a la consecución de nuestro ser, es decir, a la felicidad. Además, recuerda a John Wayne: "La vida es dura, pero mucho más dura si eres estúpido"[8].

Por suerte, los filósofos no hacen películas; y, por suerte, las metáforas de las películas siempre nos harán pasar un buen rato y serán motivo de reflexión para los pensadores.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Lo que importa es la actitud de amar la verdad.**
- **A los humanos nos es imposible salir de nuestras "construcciones mentales", pero algunas son más objetivas que otras (ajustadas a un modelo).**
- **Vivir inconscientemente no lleva a la felicidad ni es una zona de confort.**
- **"La vida es dura, pero mucho más dura si eres estúpido" (John Wayne).**
- **Si estás en una zona de confort: de satisfacción, emoción y retos. ¡Ni te muevas!**

(Sábado, 26 de noviembre de 2016)

LA LECTURA CURA

> "Hay quienes no pueden imaginar un mundo sin pájaros; hay quienes no pueden imaginar un mundo sin agua; en lo que a mí se refiere, soy incapaz de imaginar un mundo sin libros".
>
> JORGE LUIS BORGES

A partir de un programa de la televisión francesa, en el que distintas personalidades del mundo de la cultura hablaban de los libros que habían marcado sus trayectorias, he estado reflexionando sobre cómo y por qué la lectura puede cambiar nuestras vidas. Escucharlos ha sido muy gratificante y me ha permitido recoger una gran diversidad de argumentos.

La impresión general es que a todos nos llega en algún momento el libro que necesitamos, casi como algo mágico. A los que apreciamos la lectura, se entiende. Caen en nuestras manos esas historias o esas ideas que nos marcan profundamente, a veces tanto como para cambiar una vida.

Cada uno de nosotros haría énfasis en aspectos concretos, e incluso a muchos les resulta muy difícil escoger un solo libro como punto de inflexión en sus vidas. Pero, en cualquier caso, me di cuenta de que esta pregunta podría ser un gran ejercicio para ese autoconocimiento tan anhelado y necesario: ¿qué libro o libros han sido importantes en tu vida? ¿Por qué? Tómate tu tiempo para responderte e intenta analizar cuál fue el verdadero impacto y cómo conectó esa experiencia contigo.

Las respuestas son tan singulares como lo somos nosotros: porque con un libro podemos evadirnos, viajar por el mundo sin necesidad de movernos del sillón, satisfacer la curiosidad sobre vidas ajenas, vernos reflejados en algún personaje, leer una frase que nos invite a tomar una decisión, saber que no estamos solos en nuestra sensibilidad, entender mejor la realidad (gracias a la ficción), acceder al conocimiento, sentir la experiencia estética: el puro placer de recrearse en la musicalidad de una frase, de un argumento o de una

sola palabra; descubrir la magia, aprender a pensar, crear nuevos mundo, amar el arte, darte el impulso para ser escritor, acceder a otras culturas… y tantas otras experiencias.

Creo que de este ejercicio surge, con gran nitidez, el trazo grueso de tu personalidad y de tu individualidad. Esa que nos debería ser muy familiar y que, sin embargo, es tarea de toda una vida: "llegar a ser lo que somos", y, para ello, parece necesario que nos lo repitamos una y mil veces.

Respecto al impacto que nos produzcan los libros, cualquier respuesta es válida: uno puede leer para divertirse, evadirse o aprender… pero debo reconocer que me sedujo esta frase de Flaubert: "No leáis, como leen los niños, para divertiros, ni como leen los ambiciosos, para instruiros. No. Leed para vivir. Cread para vuestra alma una atmósfera intelectual compuesta por la emanación de todos los grandes espíritus. Y os recomiendo en primer lugar a Montaigne. Leedlo de principio a fin y, cuando hayáis acabado, volved a empezar"[9].

Sí, es que deberíamos leer para vivir mejor. Lo que importa siempre es la vida, tu vida y vivirla a tu manera. Y la lectura puede amplificarla, puede darle más matices, más sabores, más texturas a tu realidad. En función de la intensidad y de los libros que se lean, uno puede realmente convivir con los personajes de ficción e, incluso, ver el mundo a través de la mirada de otros autores. Sus visiones te abren horizontes, te enriquecen y, cuando haces como dice Flaubert y lees para vivir, los libros te pueden hacer vivir más intensamente, que es lo que todos queremos.

Es muy difícil que en la vida te encuentres un Quijote, una Ana Karenina, un Romeo, una Julieta, un Julio César, una Cleopatra, una Madame Bovary, o que puedas dialogar con personajes de la lucidez de Simone de Beauvoir o de Stefan Zweig para expresar sus ideas y seducirte con ellas. En la vida no, pero sí en los libros. Y cuando entras en diálogo con autores, personajes, ideas o sensaciones que conectan contigo, estas transforman tu vida de la misma manera que te transforma una amistad, un amor o cualquier persona a la que dejas entrar en tu vida. Los libros tienen el poder mágico de ser capaces de transformarte. Por eso, en los momentos más oscuros de la historia, se han quemado y se han prohibido. Los libros transforman, la

lectura cura.

IDEAS PARA RECORDAR

- **“[…] me veo incapaz de imaginar un mundo sin libros” (Borges).**
- **Los libros pueden conectar con tu esencia de una manera muy profunda.**
- **Haz el ejercicio de autoconocimiento: ¿qué libro/s ha/n influido en tu vida? ¿Por qué?**
- **Nos conviene tener presente esta respuesta para llegar a ser lo que somos, y, para ello, nos lo debemos repetir a menudo.**
- **Lee para lo que quieras, pero, sobre todo, para vivir mejor. Deja que los grandes autores entren en tu vida.**
- **Los libros transforman, la lectura cura.**

(Viernes, 9 de diciembre de 2016)

CAOS-ORDEN-CAOS

"Todo espíritu creador cae infaliblemente en lucha con su demonio, y esa lucha es siempre épica, ardorosa y magnífica".
STEFAN ZWEIG, *La lucha contra el demonio* (1999)

A raíz del artículo de "La cultura cura", se me ocurrieron otros títulos manteniendo la rima: "La locura cura", "La lectura cura" o "La pintura cura".

Honestamente, no pretendo curarme ni curar a nadie de nada, entre otras cosas, porque no me gusta considerarme ni considerar a los demás enfermos. Debería ser la obligación de cualquier terapeuta, ser capaz de ver a su paciente como alguien sano, es el primer paso para su curación (pero este es otro tema).

En realidad, enumero —a partir de esos títulos— una serie de circunstancias (la lectura, el teatro, la música, la pintura…) que nos pueden llevar a la buena vida, y con ella, a una buena salud. La cultura y el arte tienen exactamente esas dosis de lo que necesitamos para vivir muy bien. La regla de oro del teatro —para el actor y dramaturgo Albert Boadella— seguiría el siguiente esquema: caos-orden-caos.

Lo explico: el artista siente una emoción de una forma muy caótica, es la fuerza dinámica del caos que empuja hacia la creación, pero esa energía es amorfa, incomprensible y estéril si no somos capaces de pasarla por el filtro de las reglas, la técnica, el orden, la secuenciación. Solo cuando hemos domeñado la emoción, pasada por el filtro del rigor y de la razón, puede llegar al público, de nuevo, en forma de emoción y de caos, sin que el público se percate de los mecanismos que se han manejado para transmitirles lo que pretendíamos.

Eso es lo que sucede con un buen libro, una buena obra de teatro, una excelente pieza musical, un poema… Nos llega como pura emoción, puro

caos, pura sensación, pero hay mucho orden detrás. Me recuerda a aquella idea de que es muy complicado ser sencillo.

Entonces, ¿cuál es la moraleja para ese vivir bien del que hablaba al principio? Pues que, si pretendes que tu vida sea una obra de arte —que debe serlo—, tiene que partir de tu caos más primitivo, de tu emoción más primigenia. Pero no puedes ahorrarte el proceso de pasar por la canalización y la contención, entendiendo por contención el filtro del sentido común, la razón, el orden, las técnicas, la secuenciación, el esfuerzo, la disciplina. La sensación es que estás coartando tu libertad, que no estás dando rienda suelta a tus instintos, pero el problema es que no existe ese camino que vaya directo a la obra de arte, a algo con valor y con gran emoción, si no pasa por el filtro de la razón y del trabajo.

Hay sociedades que invitan más al caos y otras que quieren imponer siempre el orden. El secreto está en conseguir ese equilibrio entre lo apolíneo y lo dionisíaco. Ya lo dijo Nietzsche. Podríamos hablar también de exaltación de las emociones o de la exaltación de la razón. Las dos opciones me parecen erróneas. Yo empecé estas reflexiones alabando la inteligencia de las intuiciones, y sigo creyendo en ello, pero eso no quita que tengamos que continuar haciendo uso de la razón para acabar de pulir aquello que la emoción nos sugiere. La contención es una gran cualidad.

A través de cualquier arte uno es capaz de experimentar esta regla de vida: escucha tu caos, dale espacio, pero haz uso de tu capacidad de contención y crea —con tu razón— algo emocionante, una vida emocionante.

Dice la cita de inicio de Zweig que todos los creadores están en esa lucha con su caos primigenio, con esa fuerza casi divina que les posee y que deben dominar con su voluntad de hombre. Y continúa diciendo que el que crea algo "le es dado trasladar esa lucha demoníaca desde los oscuros repliegues de su sentimiento a la luz del día, al idioma" (Zweig, 1999). Pienso en el *genius* romano del que os hablé. La idea es que todos tenemos esa genialidad interior (el caos) que, para salir y expresarse completamente (de nuevo, el caos), necesita un proceso de "traducción", es decir, encontrarle sus propios códigos, su gramática, su idioma (un orden).

En suma, tenemos que hacer como los creadores y transformar a fuerza de

voluntad humana nuestros sueños en obras concretas.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El proceso creativo que siguen los artistas es un buen modelo para la vida.**
- **La regla caos-orden-caos es, en esencia: escucha tus emociones, ordénalas desde tu razón y con voluntad, y tendrás una vida emocionante.**
- **La contención y canalización de tus emociones es básica para que estas cumplan inteligentemente su función.**
- **Dar rienda suelta a las emociones no es el mejor atajo para tener una vida interesante: ten una lucha épica y magnífica con ellas.**

(Viernes, 16 de diciembre de 2016)

LA CONQUISTA DE UNO MISMO

"La sabiduría consiste en saber quién eres y, al mismo tiempo, decidir quién quieres ser".
M. M. Cruz

Haciendo un poco de retrospectiva me parece evidente que el tema recurrente en todas mis reflexiones es la conquista de uno mismo. Lo había dicho con diferentes expresiones y como solución a diferentes conflictos, pero esta expresión extraída del pensamiento de Carl Jung me parece gloriosa. "La conquista del sí mismo". No tenemos nada mejor que hacer, es lo único que podemos y debemos hacer.

Magnífica la idea de la conquista, porque en ella hay implícito un trabajo, un esfuerzo, una estrategia y, al mismo tiempo, incluye el deseo por aquello que quieres hacer tuyo. Tienes que desearte y tienes que ponerte a trabajar para conquistarte. Debes autoseducirte.

Y luego viene la segunda parte, el "sí mismo", que, para seguir con la terminología de Jung, implica la superación del *yo*. Ser uno mismo es ir más allá de tu ego, ir más allá de tu yo consciente… es permitirle a tu esencia que se despliegue en su máxima dimensión.

¿Qué necesitamos para esta conquista? He hablado de estrategia, trabajo, esfuerzo, deseo y autoseducción. Pero necesitamos saber dónde hallar ese "sí mismo".

El individuo moderno ha hecho desaparecer el sentido de la trascendencia y tiende a identificarse exclusivamente con su parte consciente y material. Así no hay manera de encontrarse.

Tenemos que saber que el "sí mismo" se manifiesta en el "yo", pero hay una parte que nos queda oculta. Esa es la parte que hay que conquistar. Son esas las simas que tenemos que explorar: porque no me refiero solo a deseos ocultos que podríamos asociar al inconsciente freudiano, estoy hablando de

ese lugar interior lleno de posibilidades, de belleza y de trascendencia.

Lo que nos queda oculto de nosotros mimos —¡somos una especie bien curiosa!—, lo percibimos como un caos, como una maraña de sensaciones, ideas, sueños, deseos, versiones ocultas de nosotros mismos, intuiciones… y la gran noticia es que a todo ese caos podemos darle formas bellísimas, podemos construirlo, darle nombre. Por eso, quizás, en vez de conquista, podríamos hablar de creación.

Mi maestro senséi, ese personaje que aparece de vez en cuando en mis reflexiones y al que le atribuyo una gran sabiduría, siempre es más desmedido y ambicioso que yo: él apuesta absolutamente por la creación —y, por tanto, por la poesía—, visión alucinada y alucinadora, audacia creativa, ilusión (de la familia de *lúdico*), pálpito vital. Es salirte de lo que eres, es ser de lo que no hay. Por eso, descubrirse le parece poco, le parece una modesta emanación del inconsciente, más bien del consciente impuesto, colectivo.

Yo, que tengo un espíritu muy conciliador, veo compatible la conquista y la creación. Me parece imprescindible tener un espíritu conquistador, deseoso de aventura, dispuesto a descubrir lo que hay en tu caos, en tu pálpito vital, en tu visión alucinada, y con eso, ponerte a crear, a diseñar tu "tú mismo". No obstante, nunca será una creación absoluta, una creación de la nada; por eso, habrá una primera fase de acercamiento, de conquista, de conocimiento, y una segunda fase de creación. Haz de ti mismo la mejor obra de arte, sé audaz y atrevido, teje tus alas con la confianza de que puedes volar más allá de lo que ves.

La sabiduría estaría en saber conciliar el conocimiento y la creación, el yo consciente y el trascendente. Saber quién eres y, al mismo tiempo, decidir, quién quieres ser.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La conquista de uno mismo es una gran tarea.**
- **Es una conquista porque necesitas una estrategia, esfuerzo, trabajo y un gran deseo por conseguirlo.**
- **¿Dónde buscar el "sí mismo"? Más allá del ego y de tu yo consciente.**

- **Sin el sentido de trascendencia no hay manera de encontrarse: busca en tus sueños, tus intuiciones, tus emociones, tus deseos.**
- **El "sí mismo" también hay que crearlo (no solo encontrarlo). Esto es una gran noticia.**
- **Alienta tu caos, tu visión alucinada, tu pálpito vital, sal de lo que eres, atrévete a ser de lo que no hay.**
- **La sabiduría estaría en saber conciliar el conocimiento y la creación, el yo consciente y el trascendente. Saber quién eres y, al mismo tiempo, decidir quién quieres ser.**

(Martes, 3 de enero de 2017)

LA MÚSICA CURA

"Sin música la vida sería un gran error".
FRIEDRICH NIETZSCHE

Hacía tiempo que quería hablar de música, pero me alegro de hacerlo ahora tras haber conocido la historia de James Rhodes, ese gran pianista, un tanto trastornado (con motivos), mal hablado (se lo he perdonado) y que está ayudando a popularizar lo que conocemos como *música clásica* y que a él le gusta llamar *inner music*. *Inner* por interior, pero también por portadora de un gran secreto, por inteligente, válida, más profunda.

Sabemos que la música es la más excelsa de todas las artes, la más mística, la más profunda, la más emocional; quizás, también por ello, la más universal, la más extraordinaria. Universal porque su lenguaje lo comprendemos todos —independientemente de la lengua que hablemos— y también porque es capaz de contener dentro de sí todo el universo.

A J. Rhodes, Bach le salvó la vida, literalmente, dice él. Le creo. Bach es mi músico favorito. Esta música sublime es una extraordinaria herramienta para mirarnos dentro (la mirada interior), para descubrir y conectar las grandes emociones de la vida, con todo su misterio.

Bach, Mozart, Beethoven… "han creado ese lugar mágico donde los sueños, la fantasía y la realidad se funden. Ellos lo lograron, fueron capaces de expresar lo sublime, de acercarse a Dios, de crear algo inmortal"[10].

Un "te quiero" tiene mucha fuerza; pero Bach, con su *Chacona*, fue capaz de concentrar todas esas emociones amorosas en las cuatro cuerdas de un violín durante 15 minutos y llevarlo al límite. Fue capaz de construir todo el universo del amor. La compuso para su mujer cuando estaba a punto de morir. Cuando alguien escucha esto "se convence de que existen cosas más grandes y mejores que sus propios demonios", dice Rhodes.

Si no sabes meditar o hacer *mindfulness*, te propongo un ejercicio muy

sencillo; puedes empezar por cinco minutos: escoge una pieza de música clásica que te guste, cierra los ojos, respira normalmente y siente la música, solo siente. Es un magnífico ejercicio para practicar la mirada interior, para conectar con emociones trascendentes.

Es cierto que llevo hechas ya muchas recomendaciones: dije que la lectura cura y sé que también lo hacen la pintura, el amor, las matemáticas… Tenemos la suerte de poder disfrutar de todas ellas, pero pasiones se tienen pocas. Por eso digo, como ese héroe de los adolescentes, Charles Bukowski, "encontrad lo que os encanta y dejad que os mate". Solo algo que te pueda matar tiene la suficiente energía, luz y fuerza para hacerte vivir intensamente. Schumman dijo: "Mandar luz a la oscuridad de los hombres: ese es el deber del artista", por eso, creo que acercarse a las obras de arte, a la *inner music*, es llenarse de luz.

Para saber si algo es tu pasión, deberías sentir algo parecido a lo que sentía Grigory Sokolov escuchando a su pianista preferido: "Es un hombre que consigue una y otra vez, al pulsar las teclas del piano, meterse en tu alma, sacar todo lo que hay en ella, agitarlo, darle lustre, llevarlo de paseo y después volver a meterlo de una forma que encaja todo un poco mejor" (Rhodes, 2015). En fin, después de oír esto, no solo he tenido muchas más ganas de escuchar música, sino que ¡me han entrado unas ganas terribles de ser artista!

¡Escuchad o cread música! La música cura.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La inner music (o música clásica) es profunda, encierra un gran secreto, es íntima e inteligente.**
- **La música es la más mística, emocional, extraordinaria y universal de todas las artes.**
- **Los grandes músicos son capaces de expresar algo inmortal: han creado ese lugar mágico donde los sueños y la realidad se funden.**
- **Escuchar cada día cinco minutos de música profunda ayuda a la "la conquista de nosotros mismos".**
- **"Encontrad lo que os encanta y dejad que os mate" (Bukowski).**
- **"El deber del artista [y yo creo que de todos nosotros] es mandar luz a la oscuridad de los**

hombres" (Schumman).

- **¡Escuchad o cread música! La música cura.**

(Domingo, 8 de enero de 2017)

ATRÉVETE A HACER ALGO DIFERENTE

"Es divertido hacer algo diferente cada año…, es interesante ponerse a prueba a uno mismo".
ANDY GARCÍA

Hacer algo diferente puede ser muy refrescante y gratificante. Casi todos tenemos tendencia a vivir en nuestro "monotema", es decir, con el piloto automático de nuestro trabajo, nuestras obligaciones y nuestros *hobbies* habituales. Pocas veces exploramos en territorios desconocidos.

¿Cuál puede ser ese territorio? Cualquiera que no te sea familiar. Desde ir a bailar, a colaborar un fin de semana con una ONG, leer libros de diferente temática, hacer un curso de cocina o de jardinería, jugar a cartas… realmente cualquier actividad que te haga colocar en una posición distinta a la habitual.

Dicen los expertos que hacer algo distinto mejora nuestra salud física y mental e, incluso, que alarga la vida. Me encanta que lo digan los científicos, pero, en general, me gusta experimentar por mí misma.

En mi caso, la actividad distinta ha sido probar la pintura al óleo. Nunca

se me dio bien dibujar, ni siquiera me gustaba colorear de pequeña. Los museos solo me gustan si me los explican bien. Así que, definitivamente, la pintura era ese lugar muy ajeno a mí. Ajeno, pero con cierto interés, porque siempre me ha fascinado el arte, aunque desde una perspectiva más filosófica.

¿Cuál ha sido la experiencia? Inenarrable. Estar pendiente de mezclar colores, de buscar las formas, las proporciones, las perspectivas, los trazos… me tiene absolutamente absorta y fuera de mi marco mental. Mi mente descansa, mejoro mi atención por la necesidad de estar focalizada en lo que hago, me resulta una actividad contemplativa que, además, estimula una parte de mi cerebro que no había utilizado nunca, o eso creo yo.

No todo es sencillo, pasé y sigo pasando auténtico pánico frente al lienzo vacío, una vergüenza tremenda cuando alguna compañera le echa un ojo a lo que estoy haciendo, mucha inseguridad cuando he de hacer un trazo y algún que otro disgusto con las broncas del maestro…

Pero ¿cuáles son las ventajas, además de las que he mencionado anteriormente? Que es un campo en el que no tengo expectativas, con lo que, *a priori*, casi cualquier resultado puede ser bueno. Como "la ignorancia es atrevida" y mi mirada en ese campo es totalmente inocente, el simple hecho de tener un producto hecho con mis manos me llena de satisfacción. Los pintores profesionales no tienen una mirada inocente de la pintura, pero yo puedo permitirme ese lujo, al menos, de momento.

El haber probado algo diferente me ha hecho sentir más libre; me ha producido la sensación de que puedo superar una barrera que creía infranqueable, y ha supuesto un descanso a mi autoexigencia, aunque sin abandonar la idea de que debo mejorar. La falta de prejuicios sobre esa actividad me permite fluir con más naturalidad y libertad; y lo que es más importante, me desvela aspectos que desconocía sobre mí misma, además de fomentar mi creatividad.

¿Cuál es el objetivo de fondo? Incrementar nuestra fe en nosotros mismos. La necesitamos como el aire que respiramos. Pero nos conformamos con la que ya tenemos, aunque respiremos con menos de la mitad de nuestra capacidad pulmonar. ¿Por qué? En la mayoría de los casos, porque tememos ir por lana y salir trasquilados. Nos de pánico ir a ganar y salir perdiendo. No

nos atrevemos a ahondar demasiado en la exploración de nuestras facultades, no vaya a resultar que, en vez de descubrir luces, nos tropecemos con sombras. ¡Ay, cómo nos puede el miedo al fracaso!

Tendríamos que ser conscientes de que esa es una fuerza tremenda que nos ata a los confines estrechos que nos hemos marcado y nos impide evolucionar: que nos impide afrontar lo imposible (¿qué mérito tiene hacer solo lo posible?). Porque esa es la realidad, colocamos fuera de nuestro alcance todo aquello que no hemos alcanzado. Porque, habiéndolo intentado, ¿hemos constatado que efectivamente no está a nuestro alcance? No, ya que ni tan siquiera nos hemos atrevido a intentarlo. ¡Es que es tan confortable la rutina!

De lo que se trata es de salir de la rutina, de que te convenzas de que tú vales y puedes aspirar a más. Y de que, en ese "más", se te pueden abrir maravillosos ventanales al mundo o a ti mismo. Y, sobre todo, a ti misma, tan preocupada por no dar la nota. Lo digo con conocimiento de causa.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Hacer algo diferente es muy gratificante y refrescante.**
- **Nos ayuda a mejorar nuestra salud física y mental.**
- **En esa nueva actividad te puedes permitir tener una mirada inocente y eso es un lujo.**
- **Abrirte a nuevos ámbitos te ayuda a conocer aspectos nuevos sobre ti y a desarrollar tu creatividad.**
- **Es importante fomentar la fe en nosotros mismos. No te ates a confines estrechos, abre horizontes: atrévete a intentarlo.**
- **Sal de la rutina: tú vales y puedes aspirar a más. No te preocupes por dar la nota.**

(Domingo, 8 de enero de 2017)

PASA A LA ACCIÓN YA

"Decidir qué no hacer es tan importante como decidir qué hacer".
STEVE JOBS

Nike lo puso de moda: *Just do it*. ¿Por qué? Porque nos cuesta pasar de los sueños y las intuiciones a las acciones reales. No es lo mismo saber algo de forma teórica que práctica, no es lo mismo saber lo que te gustaría hacer que hacerlo. Hay ahí un pequeño abismo difícil de saltar.

En ese "pequeño-gran" abismo encontramos: inseguridad, dudas, falta de autoestima, pereza, falta de disciplina y mucho miedo al fracaso.

Pero, hazlo, simplemente hazlo; ponte manos a la obra, lleva tus sueños a la acción porque *sí que importa*, nos importa a todos, deberíamos impulsarnos unos a otros a saltar el abismo. Aunque la realización de tu sueño no comporte la fama, el dinero o la pompa, tienes que hacerlo.

En verdad la vida consiste en hacer algo digno, estimulante y satisfactorio. Y no necesariamente estoy hablando de crear una empresa innovadora, escribir un *best seller*, conseguir el Nobel de Química —que también, ¿por qué no?—; lo importante es que mostremos lo que llevamos dentro, lo importante es materializar en el exterior esa "conquista de nosotros mismos", lo importante es que nos expresemos, que expresemos lo que nos gusta, quiénes somos.

En este sentido, James Rhodes nos dice: "¡Qué espantoso es tener una pasión que dicta cada segundo de tu vida y carecer de la valentía moral para desarrollarla!". Ese es para mí el mayor fracaso, no tener la valentía de intentarlo.

Insisto que no hablo de valentía para ser reconocido o famoso, porque eso —en el fondo— se entiende bien desde fuera. Hablo de la valentía de expresar nuestro ser: quizás bailando, quizás tratando con delicadeza a los demás, quizás creando relaciones amorosas o amistosas excepcionales; o tal

vez cuidando a otros, o construyendo barcos de papel, o saboreando quesos. Da igual. Lo que importa es la forma en que nos expresamos y nos valoramos unos a otros.

Es bastante triste reconocer —como lo hace J. Rhodes—: "He pasado toda mi vida huyendo de las cosas que me acabaron salvando (la sinceridad, la verdad, el amor, la aceptación de quien soy) porque creía que me matarían" (Rhodes, 2015).

¿No habéis tenido vosotros también esa sensación? Siempre con la máscara, con lo que toca, con lo que se espera de mí, con lo que hay que hacer, hay que decir…, pensando que así no tendrás problemas, que pasarás desapercibido, que la vida te irá bien. Pero no sucede eso. La vida (la de verdad) no va bien si no te atreves a ser tú mismo. La cobardía acaba pasando factura; la más importante: vivir sin haber vivido.

Hazlo, hazlo, ponte ya: escribe cada día, apúntate al curso de bolillos, escribe cartas a tus amigos, regala flores, aprende música, aprende chino, haz surf, escala montañas… o, como dice Mujica: "Ponle contenido a tu vida. Levanta una idea por la que creer y sé libre". Y hazlo conscientemente.

Me acaban de pasar un vídeo por WhatsApp donde unas mujeres maduras hablan sobre la presión que tenemos hoy en día las féminas —y creo que también los hombres— de ser jefas, madres y esposas perfectas, saber de todo… Ellas recomiendan, en vez de hacer una lista con cosas para hacer, la lista de cosas que *no* hay que hacer. La no acción también es acción. Me ha parecido muy interesante. Ten claro qué cosas no tienes que hacer. Y ten claro también que, en la lista de cosas para hacer, puedes incluir: dar besos más largos, más creativos, abrazar bebés, a tus hijos, a tus amigos, ser amable contigo misma y con los demás, dejarte ir; todas esas acciones que no parecen rentables, pero que están en lo más profundo de la conquista de tu ser.

Repito: haz la lista de cosas que *no* has de hacer, la lista de lo que *sí* has de hacer: un hacer valioso donde tu ser se muestre con grandes o pequeños detalles, y hazlo ya porque nos importa a todos.

- **La vida consiste en hacer algo digno, estimulante y satisfactorio.**
- **Salta ese abismo de la inseguridad, del miedo al fracaso, de la pereza, las dudas y la falta de disciplina.**
- **Es muy triste tener una pasión y no tener la valentía de llevarla a cabo.**
- **Lo que importa es la forma en que nos expresamos y cómo nos valoramos unos a otros.**
- **No huyas de lo que realmente eres, te acabaría matando.**
- **Haz una lista de las cosas que no has de hacer, otra con lo que sí quieres hacer y hazlo ya.**
- **La realización de tus sueños nos importa a todos.**

(Viernes, 20 de enero de 2017)

MUSHOTOKU

> "Tus resultados son el producto, o bien de tu concentración personal o bien de tus distracciones. La elección es tuya".
>
> John di Lemme

Mushotoku (無所得) no es 'uno que toca mucho'. Perdonadme el chiste. Es una palabra japonesa que podría traducirse como 'ausencia de intención o de provecho': significa hacer algo sin esperar ningún beneficio personal. Desde la práctica del zen, se dice que deberíamos llevar esta actitud en cada momento del día para que fuera completa. Para mí, esta actitud lleva implícito el no deseo: es casi como actuar sin sentir, sin esperanza, sin motivación.

Con esta definición ya se ve que vivir en actitud *mushotoku* no es tan fácil porque hay muchas acciones bellas y gratuitas que hacemos, pero que, en el fondo, sabemos que nos hacen sentir bien: como ayudar a los demás, oír música o meditar. Incluso en el meditar hay esa intención de encontrarse a uno mismo o de mejorar. Realmente una auténtica paradoja.

En cualquier caso, esta palabra llegó a mí a través de un amigo budista y me la quedé. Me dio risa, me gustó. Me hizo reflexionar. Y, dada mi formación cristiana, la asocié a las palabras de Jesús, según San Lucas, 12:27:

> Considerad los lirios, cómo crecen; no trabajan ni hilan; pero os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de estos […], no busquéis qué habéis de comer, ni qué habéis de beber, y no estéis preocupados. Porque los pueblos del mundo buscan ansiosamente todas estas cosas; pero vuestro Padre sabe que necesitáis estas cosas. Mas buscad su reino, y estas cosas os serán añadidas.

Los budistas buscan el nirvana, la iluminación: momento de extinción de los deseos materiales. Los cristianos buscan el reino de Dios, la santidad (absoluta perfección moral cuya máxima virtud es el amor profundo a Dios). Yo aprecio un nexo común en ese aspirar a una cierta vida contemplativa,

recreándose en lo gratuito y en el placer de ser ante Dios, ante el universo. Ambos absolutamente de acuerdo en el valor del ascetismo.

Asimismo, ciertos pensadores griegos invitaban a la ataraxia: estado de ánimo que se caracteriza por la tranquilidad y la total ausencia de deseos y temores.

Así que parece que desde tres grandes filosofías se nos recomienda la acción desinteresada, la ausencia de deseos, la contemplación, llevar una vida más allá de la utilidad.

La aspiración es inquietante: invitan a nuestro ego a que se suicide, y eso no es tan fácil. Pero está bien tenerlo como aspiración, como meta, como modelo casi inalcanzable, pero en el que sospechamos que hay un gran valor. Y, mientras no llegamos a eso, porque somos demasiado humanos, al menos nos lo vamos proponiendo y lo asumimos en la intención.

Spinoza nos dice que la esencia del hombre es el deseo y Buda pensó que admitir el deseo era condenarse a una insatisfacción inevitable.

¿Se puede ser humano y no estar loco? Bueno, es fácil adivinar que lo estamos todos un poquito: estamos siempre en esa necesidad de requilibrar el desequilibrio —que diría J. M. Marina— porque la tensión nos angustia, pero la falta de tensión nos aburre a la mayoría de los mortales —excepto a los grandes maestros, a quienes la falta de tensión les maravilla—.

En definitiva, seguiremos deseando —está en nuestra naturaleza—, pero fomentar la gratuidad, el no provecho, contemplar el arte, practicar el silencio, salirse del alboroto que llevamos dentro nos ayuda en esa "conquista de uno mismo". Desde esa actitud silenciosa y pura podemos encontrar ese "sí mismo" sin sombras, podemos encontrar la luz.

Curiosamente, es lo contrario a lo que nos invita continuamente la sociedad: "el trabajar por objetivos".

En fin, no lograremos estar siempre en modo *mushotoku*, pero, si lo conseguimos de vez en cuando, estaremos avanzando en la creación de nosotros mismos.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La actitud mushotoku invita a actuar sin esperar ningún beneficio personal.**
- **Desde tres filosofías diferentes (budismo, cristianismo y filosofía griega) se nos anima a practicarla.**
- **Esta actitud implica cierto ascetismo: el no desear, el no afanarse, el no trabajar por objetivos.**
- **Esta práctica parece ir contra el sentido común y las demandas de nuestro ego.**
- **Invita a la contemplación y al silencio: momentos necesarios para la conquista de uno mismo.**

(Viernes, 27 de enero de 2017)

LOS MOMENTOS HYGGE NO SON LA FELICIDAD. ¡YA NOS GUSTARÍA!

"El corazón del hombre necesita creer en algo, y cree mentiras cuando no encuentra verdades que creer".
MARIANO JOSÉ DE LARRA

La globalización nos trae que yo acabe hablando de la actitud *mushotoku* (palabra japonesa) y de los momentos *hygge* (palabra danesa) como si tal cosa, con toda naturalidad. En castellano de toda la vida hablaríamos de ascetismo y de los pequeños placeres de la vida, respectivamente.

Leía esta semana que los daneses son de los pueblos más felices del planeta y que esto se debe a lo que ellos llaman "tener momentos *hygge*" (se pronuncia *juga*). Como leí la noticia por varias fuentes, y siempre acompañada de la recomendación de un libro, me quedó claro que la noticia no era más que la propaganda de dicho libro. Una de tantas promesas de felicidad que andan por ahí.

Pero analicemos: ¿qué son los momentos *hygge*? Los momentos caseros de tranquilidad, de velitas, manta y libro, manta y película, o copa de vino, o charla con una amiga, galletitas caseras… ¿A quién no le apetece esto? En general, a todo el mundo, y es lo que conocemos como disfrutar de los pequeños detalles. ¿Es esto importante? Sí; ¿muy recomendable? Sí; ¿da satisfacción? Sí; ¿el secreto de la felicidad? ¡Tampoco es eso!

Los momentos *hygge* nos permiten relajarnos, sacian deseos de bienestar que sientan muy bien, pero que no llegan muy lejos. ¿Por qué? Yo siempre hago caso a Kant, y, para comprobar si una idea es buena, la elevo a ley universal (para todos y en todo momento) a ver si funciona. ¿Nos podemos pasar todo el día con la velita encendida viendo pelis o leyendo? No, no y no. Los momentos *hygge* no parecen ser la esencia de la felicidad, son solo un aderezo importante, son la sal de nuestros guisos, un condimento importante;

pero si no tienes una buena vianda, de nada te servirá la sal. La vianda, por supuesto, serán tus propósitos, tus valores, tus principios.

Los momentos *hygge* son reconfortantes, los busco con frecuencia en mi vida, me permiten desconectar, me proporcionan pequeñas alegrías, pequeñas satisfacciones, ratos muy entretenidos; pero la felicidad profunda viene de actitudes más amplias y de sociedades inteligentes.

Yo siempre me quedo impresionada con la facilidad con la que los "científicos" miden la felicidad. ¿Saben lo que están midiendo? ¿Y saben cómo medirla? Porque, si saben lo que es y cómo medirla, ya no hace falta buscarla, ¿no? Digo yo. ¿Y cómo saben quién es feliz? ¿Porque lo dicen ellos? No sé, creo que a veces se confunden los síntomas con las causas; e igual que en las enfermedades, con frecuencia las causas son multifactoriales, cosa que tiene bastante lógica. Pero, entonces, si es así, ¿por qué los resultados finales son siempre tan rimbombantes y taxativos?: "El secreto de la felicidad es… X".

¿Y a todos nos hace felices con exactitud lo mismo, exactamente X y en la misma medida? ¡A ver si es que hay distintas especies humanas sobre la Tierra y no lo sabemos! Los budistas son superfelices viviendo medio anestesiados de deseos, y los daneses lo son en igual medida concediéndose pequeños homenajes a sus deseos. Clarísimamente, cada cual es feliz a su manera.

La verdad es que —aunque no dudo de la felicidad de los daneses— no les veo dando lecciones: porque conseguir momentos *hygge* es algo que los del sur de Europa —y, en especial, los españoles— sabemos hacer bastante bien. Quizás, nosotros, en vez de galletitas caseras, nos tomamos una cervecita con chipirones; pero, vaya, que para buscarnos entretenimiento y para querer estar con los amigos no necesitamos muchas ideas. Lo que aún no sabemos —y de eso sí deberían pasarnos la receta— es cómo han conseguido tener un nivel de vida tan alto donde no hay grandes diferencias salariales, donde los índices de criminalidad son tan bajos, apenas existe el paro y nadie anda angustiado por perder su trabajo. ¡Eso sí nos haría muy felices a todos!

A los daneses, acostumbrados a esa latitud tan fría, les basta un rayo de sol para calentarse, quizás les basta pequeños momentos *hygge* para alegrar su

corazón; yo soy más del sol del mediterráneo. No sé, mi sentido de la emoción y de la felicidad es más bravío, más épico. Ellos son más civilizados, gente de orden; no matan a nadie, pero les da más a menudo por matarse a ellos mismos, como a nuestro Larra. No deja de ser curioso que tengan las tasas más altas de suicidios siendo tan felices.

¡En fin! Si atendemos, en efecto, a los tres pilares básicos de la felicidad: bienestar, vinculación afectiva y ampliación de posibilidades —dicho en jerga de J. A. Marina—, solo con momentos *hygge* la felicidad anda un poco coja. Pero da igual, venderán muchos libros porque nos encanta que nos mientan y que nos digan que las cosas son fáciles. Decía Larra: "El corazón del hombre necesita creer en algo, y cree mentiras cuando no encuentra verdades que creer".

Y, a pesar de esto, que conste que soy muy hyggeriana.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Los momentos hygge consisten en disfrutar de los pequeños placeres de la vida.**
- **Los daneses lo asocian a momentos caseros: velitas, manta y película, un buen libro o una reunión con amigos.**
- **Son momentos muy recomendables. Son un buen condimento, pero no el ingrediente principal.**
- **La felicidad necesita de momentos hygge, pero también de vínculos afectivos y proyectos sólidos fundamentados en tus principios y valores.**
- **Cada uno es feliz a su manera: los budistas ahuyentando los deseos y los daneses dándoles algún que otro homenaje.**
- **"El corazón del hombre necesita creer en algo, y cree mentiras cuando no encuentra verdades que creer" (Larra).**

(Viernes, 3 de febrero de 2017)

SÉ BUENO: ¡QUÉ GRAN ESTRIBILLO!

> "Mas sea verdad o sueño,
> obrar bien es lo que importa:
> si fuera verdad, por serlo;
> si no, por ganar amigos
> para cuando despertemos".
>
> Calderón de la Barca

El humorista y presentador de televisión Andreu Buenafuente le preguntaba a un psicólogo invitado a su programa que por qué, en vez de dar recetas para ser feliz con libros de autoayuda, no se recomendaba o se daban ideas para que la gente fuera mejor persona. Para mi sorpresa, el psicólogo se quedó "impactado" y sin respuesta, como si nunca se lo hubiese planteado. Sin comentarios.

La *bondad* no tiene muy buena prensa porque la asociamos a debilidad, flojera, cobardía y, sobre todo, a necedad y bobería. Realmente cuesta entender en qué momento una virtud como la bondad sufrió esa transformación. Creo que se debe a que esta es la cualidad más excelsa que podemos ejercer, la más humana, la más alejada de la animalidad y la más alejada de la ley del más fuerte. El problema es que la realidad no se rige siempre por esas normas. Vivimos siempre a caballo entre un mundo regido por leyes justas con azotes de la ley de la selva. La bondad es la cualidad que triunfaría en un mundo justo, pero a veces se ve golpeada si se ejerce en un mundo injusto. De nuevo, la paradoja, porque todos queremos (se supone) un mundo mejor y, para ello, cada uno de nosotros debe cumplir su parte.

La bondad está en las antípodas de la flojera, tiene una fuerza y un poder de transformación inmenso. ¿Quién no recuerda cuando, en *Los Miserables*, el obispo Bienvenue Myriel dice a la policía que él había regalado a Jean Valjean la vajilla de plata (cuando en realidad la había robado) e, incluso, le

añade dos candelabros más que menciona haber olvidado dárselos? Ese gesto de generosidad fue el punto de inflexión para que Valjean se convirtiera en un hombre justo y bueno. Lo más inteligente es vencer el mal con el bien y no solo en las películas o en las novelas.

En mis prácticas de *coach* realizamos el ejercicio de "conectar con tu niña/o interior". Es una práctica para intentar conectar con tus fuerzas más primigenias, con tu esencia, con tu yo más libre. También, para mi sorpresa, los terapeutas se sienten defraudados si conectas con tu bondad. Ellos están esperando que conectes con tu mujer salvaje, que conectes con energías transgresoras. Pero ¿hay algo más salvaje que la bondad?, ¿hay algo más transgresor e impactante que hacer el bien?

James Rhodes, diagnosticado con todas las enfermedades mentales conocidas, siempre dice que Bach le salvó la vida, pero añade: Bach y "todas las personas buenas y generosas que me encontré en mi camino". Así describe a su mejor amigo (y terapeuta): "Hay poquísimas personas en mi vida que sean siempre capaces de reaccionar a mi locura con bondad. Él es una de ellas". Y así habla de su esposa: "Su voz estaba llena de ánimo, amor, compasión… con la sonrisa más bondadosa y amable que había visto en mi vida, joder".

Sí, estoy de acuerdo, la bondad es bestial, la bondad es seductora, la bondad tiene efectos potentísimos, la bondad transforma a las personas, la bondad cura, la bondad nos impacta. Es el ingrediente básico que nos permite seguir soñando con un mundo mejor.

Es que el mundo de la "felicidad" es un mundo de tierras movedizas. Si no se define bien, se puede confundir con un bienestar burgués, blandengue y superfluo. Nos podemos encontrar alabando un hedonismo estéril. En cambio, el bien, hacer el bien, es tomar un camino que siempre nos eleva.

Veía con mis hijos una película de kung-fu y el gran maestro les decía a sus pupilos: "Que el mundo no sea justo no quiere decir que tú no seas capaz de distinguir entre lo justo y lo injusto, entre el bien y el mal". Hacer el bien, perseguirlo, actuar justamente, debería ser el gran aliciente de nuestro caminar por la vida.

Sí. ¡Qué ilusa —estarán pensando algunos—! Pues, no. No lo soy. Las

cosas son así. Y ya los grandes sabios lo tuvieron claro. El gran Aristóteles sabía que solo persiguiendo el bien supremo, se alcanzaría la verdadera felicidad. Otra cosa es que ahora no seamos capaces de grandes ideales. Otra cosa es que ahora la palabra "virtud" nos suene a chino. Pero sí: realizar las actividades de acuerdo con tu razón, perseguir la verdad y actuar haciendo el bien son las mejores recetas para el camino.

Así que, a bote pronto, el "sé bueno" de nuestras abuelas —un clásico de toda la vida— me convence bastante como un posible estribillo en nuestras vidas.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La bondad es la cualidad más excelsa que podemos ejercer, la más valiente.**
- **Está en las antípodas de la flojera o la bobería.**
- **Es transformadora, seductora y terapéutica.**
- **La bondad nos permite seguir soñando en un mundo mejor.**
- **La idea de felicidad nos puede confundir; hacer el bien, en cambio, siempre nos eleva.**
- **"Sé bueno", un excelente estribillo para nuestras vidas.**

(Sábado, 11 de febrero de 2017)

LUCHA Y VENCE A TU SABOTEADOR

"Ser realista es el camino más seguro para ser mediocre".
JULIA CAMERON

Nosotros somos nuestro peor enemigo: concretamente, una voz que tenemos interiorizada y que probablemente reside en el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro y a la que podemos llamar *crítico interior*, *censor*, *saboteador*…

De todas las voces y almas que residen dentro de nosotros, esta es la más hábil, la más astuta, la más invalidante. Tiene el arte de hacerte creer que sus opiniones obsesivas, perfeccionistas y pesimistas son verdades universales. Se presenta como la voz realista, la del sentido común, la que te hace poner los pies en el suelo. Pero es una auténtica canalla, simplemente es una mentirosa asustada.

Me gusta lo que dice de ella Julia Cameron: "Cuanto más espabiles tú, más lo hará ella"[11]. Sí, tenemos que estar muy atentos porque es especialista en aparecer cuando tú más ilusionado estés con un proyecto. Además de todo, tiene el don del oportunismo.

Su lenguaje parece muy razonable porque te dice cosas que hasta podrían parecer sensatas, como: "Ya es demasiado tarde para empezar a ser bueno en X"; "No hagas eso, harás el ridículo"; "No vale la pena que te esfuerces"; "Cómo se te ocurre soñar con esa posibilidad, tú no tienes talento"; "No eres tan bueno como piensas"; "Tus ideas no son lo bastante buenas"; "No tienes coraje"; "Ese sueño solo lo consiguen unos pocos"; "Tú no te mereces eso"; "Pierdes tu tiempo con tus utopías"… y una larga lista de ideas fabricadas a tu medida para que no sueñes, no avances, no disfrutes en la creación de una vida interesante. Pero, insisto: es una loca perfeccionista y aguafiestas especializada en atacar nuestra autoestima, nuestra motivación y nuestros sueños.

Cada uno tiene un saboteador a su medida, preparado justo para actuar donde más te duele y en lo que más te interesa. ¿Qué podemos hacer?

El primer paso importantísimo es ser consciente de él, reconocer cuándo está actuando en tu vida. El simple hecho de saber que es esta voz censora la que te está desanimando ya es un primer paso para luchar contra ella. Segundo paso: ponle nombre. Tercer paso: visualízala con alguna forma, peso, temperatura, volumen… en algún lugar de tu cuerpo o fuera de él, pero personalízala lo más posible para que la puedas manejar.

Para tener un mayor poder sobre ella, te recomiendo que la caricaturices, la ridiculices, la imagines con algún defecto o con una voz ridícula. No es mala idea que la dibujes o pongas una foto y, a continuación, la taches.

Recuerda que ella viene siempre disfrazada como voz de la razón, de la sensatez y del sentido de realidad, pero tú debes desenmascararla y, además, tener presente que "ser realista es el camino más seguro para ser mediocre".

¿Es siempre tan perversa esa voz censora? ¿Es inútil? Entonces, ¿por qué la tenemos? Ciertamente, todo existe por algo y todo tiene su lado positivo.

Los saboteadores son importantes: el objetivo no es deshacerse totalmente de ellos, sino conocerlos, saber cómo y cuándo actúan, escucharlos, pero no darles el mando de nuestra vida. Así que lo que hay que hacer es permitirles espacio, contar con ellos, saber quiénes son. Tu saboteador dice mucho de ti, por aquello de que uno se busca enemigos a su altura. De hecho, hasta se recomienda darles las gracias. Yo, como consecuencia de las exigencias de mi saboteador, he tenido gratas experiencias en la vida: me ha impulsado y motivado al aprendizaje, a la curiosidad, a la formación, al descubrimiento de nuevos ámbitos por ese interés suyo en perfeccionarme. Aunque a veces se haya puesto muy pesado.

Pero él no puede coger el mando de tu vida; puede estar ahí, pero debes mandar tú. Así que agradécele mucho los servicios prestados y dile que, a partir de este momento, tú asumes el riesgo a equivocarte, a fracasar, a no hacer las cosas perfectas, a permitirte hacer el ridículo, a mostrarte al mundo. Y eso se puede hacer con grandes o pequeños gestos.

Tu saboteador puede ser muy útil, pero es un juez que nunca está satisfecho. Escúchalo porque seguro que tiene algo interesante que aportar,

pero no le dejes que tome el mando de tu vida. Que no te asuste "tomarte a ti mismo muy en serio".

Al final, se trata de ser muy disciplinado. Los monjes tibetanos, cuando tenían un mal pensamiento, debían recorrer unas cuantas millas y ponerse debajo de un chorro de agua congelada; así una y otra vez… Pues algo parecido tenemos que hacer con nuestro discurso negativo y pesimista: luchar contra él disciplinadamente, y entrenarnos y entrenarnos y no cansarnos de pelear contra él. Al final, lo único que siempre nos puede salvar es nuestra *atención* y nuestra *disciplina*. No hay que cansarse de estar atento para poder entrenar a nuestra alma para que sea más bella, más libre y auténtica.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Nosotros somos nuestro peor enemigo.**
- **A esa voz censora y juez la llamamos saboteador.**
- **El saboteador se presenta como paradigma de la sensatez y es especialista en disfrazar sus obsesiones perfeccionistas de verdades universales.**
- **Es muy astuto, hecho a tu medida, y, cuanto más espabiles tú, más lo hará él.**
- **Personificarlo y visualizarlo puede ser un buen recurso para combatirlo.**
- **Que no te asuste tomarte a ti mismo muy en serio.**
- **Nos ayudarán la atención y la disciplina: no hay que cansarse de estar atento para poder entrenar nuestra alma para que sea más bella, más libre y auténtica.**

(Viernes, 17 de febrero de 2017)

AHORA CÓMO TE OLVIDO

"Si alguien duda de que te ama, no te ama".
WALTER RISO

El martes pasado tuve la ocasión de asistir a la presentación del nuevo libro de Walter Riso, *Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido*. Una guía práctica para sacarse al ex de la cabeza y del corazón.

Sus ideas son excelentes: fruto siempre de su larguísima experiencia como psicólogo clínico, mucho sentido común y el más necesario de los sentidos, el humor. La sala estaba llena de fans incondicionales del escritor, especialmente mujeres que aplaudían sus ideas, sus ironías y sus buenos consejos. Y es que el desamor es un gran tema que nos puede afectar a todos en algún momento de nuestra vida y para el cual no hay siempre comprensión ni apoyo social.

Walter analiza las posibles causas a tanto dolor y muchas veces encontramos creencias irracionales. Ideas como que el amor tiene que ser para toda la vida (que puede serlo), que sin el otro no somos nada, el otro es nuestra media naranja, el otro me completa, el otro es mi vida, lo es todo para mí; si tú me dices ven, lo dejo todo… Casi llegamos a la conclusión de que había que prohibir los boleros.

Es importante tener una idea más racional sobre el amor. Por supuesto que tiene que haber un chispazo, un enamoramiento, un punto de locura; pero el amor es, sobre todo, una construcción social y personal que debe basarse en el respeto, la admiración y el compromiso. Los tres factores más importantes —dice Riso— son el *eros*: la atracción sexual, la *filia*: la amistad y el *ágape*: el cuidado mutuo.

Por eso, basándonos en el eros, en la atracción sexual, está claro que, por biología, todos seríamos polígamos: gustarnos, nos gustan muchos; pero, como además somos animales sociales, espirituales, culturales…, todo ese conjunto

ha hecho que podamos ser monógamos por vocación y, desde esa perspectiva, cada pareja debe fijar cuál es su línea roja para la infidelidad.

En las rupturas siempre hay uno que sufre más y él nos aconseja hacer un análisis *post mortem* de la relación confeccionando una lista de todas las cosas buenas que te aportaba, y otra, con cosas perjudiciales o carencias. Muchas veces, realizando este simple ejercicio con objetividad, uno se da cuenta de que con su pérdida (la de la expareja) te ha tocado la lotería; es más, no estaría mal indemnizar a la pobre nueva mujer por lo que le ha tocado. Sí, muchas veces las pérdidas hay que celebrarlas.

El libro analiza exhaustivamente todas las etapas por las que se pasa en el desamor y da consejos para cada una de ellas. A mí me gustaría resaltar un consejo que me pareció excelente para el desamor y para cualquier pena que tengamos que pasar en la vida. Se trata de tener un *yo auxiliar*, es decir, un amigo al que puedas acudir antes de hacer alguna tontería, como llamar a tu ex, espiarle en Facebook, liarte con cualquier otro para olvidar… En fin, tener un buen amigo al que acudir cuando estés triste o decaído. Los grandes amigos siempre nos salvan la vida.

Por supuesto, también lo hace la autoestima: tener un buen concepto de uno mismo, amarse a uno mismo, respetarse, valorarse, quererse tal y como uno es, es un gran antídoto contra el desamor y la pérdida. Ten siempre presente estas ideas básicas sobre el amor: "No te merece quien te lastima", "no te merece quien no te quiere" y "si alguien duda de que te ama, no te ama". No olvides esto y pasa tu duelo, crea tu microcosmos, enamórate de ti y celebra todo lo bueno de tu vida.

Pasé una tarde magnífica escuchando a Walter Riso, quien, además de saber dar buenos consejos, fue capaz de marcar la diferencia con sus dotes de seducción y de comunicación. Es, sin duda, un gran conferenciante, un napolitano convencido y gran amante de la vida y de la pasta, ¡que para eso es italiano!

IDEAS PARA RECORDAR

- **El libro de Walter Riso está lleno de buenos consejos para superar una ruptura amorosa.**
- **Tenemos muchas ideas irracionales sobre el amor que conviene cambiar.**
- **El amor se basa en el eros (atracción sexual), la filia (amistad) y el ágape (cuidado mutuo).**
- **El amor es una construcción social y personal: somos monógamos por vocación.**
- **En ocasiones, con un análisis objetivo de lo sucedido, la pérdida hay que celebrarla.**
- **Ten un yo auxiliar a mano en tu vida.**
- **Ten siempre presente: "No te merece quien te lastima", "no te merece quien no te quiere" y "si alguien duda de que te ama, no te ama".**
- **No olvides esto y pasa tu duelo, crea tu microcosmos, enamórate de ti y celebra todo lo bueno de tu vida.**

(Sábado, 4 de marzo de 2017)

SUB SPECIE AETERNITATIS

"Malgasté el tiempo. Ahora el tiempo me malgasta a mí".
WILLIAM SHAKESPEARE

Solemos claudicar en un proyecto por pensar que ya vamos tarde, seguramente porque nos consideramos mayores para empezar de principiantes en alguna nueva actividad. Recuerdo como si fuera ahora mismo el día que fui a probarme el vestido para la boda de mi hermana. La dueña de la tienda me contó que se había quedado viuda con 42 años y que, en ese momento, pensó que se le había acabado la vida. Tras decir esto, me miró y me dijo: "Pero ¡claro que he tenido vida, y no una, sino muchas!". Por aquella época, yo tenía 23 años y no acababa de entenderla, pues yo tenía la eternidad por delante, aún pensaba que la vida, la única… era larguísima, pero me impactó tanto su tono que se me quedó grabada la escena.

Ahora ya voy comprendiendo a la señora y su sensación de que no tenemos suficiente tiempo para empezar algo nuevo. Pero nos vale la pena su experiencia de que sí, de que hay tiempo, de que se pueden hacer muchas cosas.

Mi maestro senséi, que habla hasta latín, siempre dice: *Sub specie aeternitatis*. Siempre que se propone una nueva tarea, un nuevo aprendizaje, una nueva actividad, lo hace "bajo la perspectiva de la eternidad". Es decir, si quieres hacer algo, imagina que tienes todo el tiempo del mundo, no te acotes también el tiempo porque mi experiencia es que la gente a los 40 ya no empieza nada porque no da tiempo y, efectivamente, le llegan los 50, 60, 70, 80, 90… y no hizo nada durante 50 años porque no tenía tiempo.

A veces, la excusa es que no hay tiempo para ser realmente bueno en algo. Bien, pues igualmente te darán los 80 y no habrás hecho eso que querías ni bien ni mal, simplemente porque no lo intentaste, y pensarás como Shakespeare: "Malgasté el tiempo. Ahora el tiempo me malgasta a mí".

Nos falla mucho el cálculo del tiempo, pero, quizás, por encima de todo, nos falla el enfoque o la perspectiva del para qué hacemos las cosas. ¿Es que todo consiste en que seamos buenísimos en algo? ¿Es que todo es para demostrar nuestro talento arrollador? ¿Es que todo hay que hacerlo para deslumbrar al mundo? La verdad es que, en ocasiones, apetece mucho algo así, y también hay que intentarlo si es lo que te pide el cuerpo; pero, si no, hay que trabajar como los grandes sabios, con la conciencia de que somos aprendices toda la vida.

El famoso pintor japonés Hokusai dijo de sí mismo:

> Desde la edad de seis años tuve la manía de dibujar la forma de los objetos. A los cincuenta años había realizado una infinidad de dibujos, pero todo lo que he producido antes de los sesenta no vale la pena ser tenido en cuenta. A los setenta y tres aprendí un poco acerca de la verdadera estructura de la naturaleza, de los animales, de las plantas, aves, peces e insectos. Cuando tenga ochenta, por consiguiente, habré hecho mayor progreso; a los noventa penetraré en el misterio de las cosas; a los cien habré alcanzado, ciertamente, una etapa maravillosa; y cuando cumpla ciento diez, todo lo que haga, ya sea un punto o una línea, estará vivo.

Mi recomendación es doble: olvídate del tiempo, trabaja *sub specie aeternitatis* y reajusta tus metas: el qué y el para qué. Decía Einstein que el tiempo es relativo y la física cuántica lo corrobora. Da igual que no lo entendamos, todos tenemos la experiencia de que hay momentos eternos; de que, a veces, se nos para el tiempo, y otras, apenas corren las manillas del reloj. No pienses en términos temporales si eso hace que te desanimes. Y respecto a las metas, ¡qué mejor ejemplo que la del pintor japonés! Nunca vamos a alcanzar la perfección, así que la mentalidad y perspectiva que nos conviene es la del aprendiz. Somos aprendices toda la vida, y tenemos hasta el último momento para seguir aprendiendo, mejorando, disfrutando…

IDEAS PARA RECORDAR

- **No tenemos una única vida uniforme, podemos tener muchas e intensas hasta el final.**
- **No dejes que la edad sea un impedimento para empezar algo; entre otros motivos, porque nadie sabe el tiempo que tiene, y el que tenemos siempre es relativo.**

- **Incorpora el lema latino: sub specie aeternitatis. Mira la vida bajo la perspectiva de la eternidad.**
- **Aprende de los grandes sabios que saben que somos aprendices toda la vida.**
- **Lánzate a lo que te apetezca. Si no lo haces, te pasará igualmente el tiempo y te arrepentirás.**

(Viernes, 10 de marzo de 2017)

DIRIGE CON INTELIGENCIA A TUS CABALLOS

> "El enriquecimiento de la cultura no nos ha sido dado gratuitamente, sino que se paga con una enorme limitación de la libertad de nuestros instintos".
> SIGMUND FREUD

El filósofo holandés Baruch Spinoza dice que la esencia del hombre es el deseo, y las diferentes filosofías —budismo, cristianismo, filosofía griega…— apuestan por el "control" de esos deseos para nuestra realización.

Esta aparente contradicción o paradoja me lleva a mis primeras reflexiones: las emociones (o los instintos) son inteligentes, y las emociones son un tren arrollador, ¿en qué quedamos? Pues ambas son ciertas.

Por eso estamos siempre agotados: sin deseo no hay motivación, no hay energía, no hay pulsión, no hay tensión… pero si deseamos demasiado o lo que no nos conviene, nos destruimos y no llegamos a ningún lugar interesante. Somos deseos desbocados y somos deseos inteligentes… ¿Qué parte de nosotros maneja semejante situación?

Los distintos pensadores han explicado este fenómeno de diferentes maneras, el gran Platón —en su mito del carro alado— ya representó el alma humana como un auriga (el yo) que tenía que guiar a dos caballos, ambos de pura raza, uno que proporciona los deseos positivos: hacia la justicia, la verdad, la disciplina, la moral (superego), y el otro caballo, que busca la satisfacción de los instintos, de las pasiones descontroladas (el ello).

Freud, por su parte, interpretó que el yo debe manejar al superego (las aspiraciones nobles de la cultura) y al ello (los instintos básicos más primarios). De tal manera que nuestro yo siempre anda luchando entre las exigencias de nuestra biología y las de nuestra cultura. Asunto que siempre se soluciona con más o menos represión.

Está claro que los dos caballos forman parte de nuestro camino y los necesitamos a ambos para avanzar. ¿Cómo lo hacemos? Lo más importante,

en el fondo, es el auriga, nuestro yo consciente (nuestra brújula interior) tiene que saber quién es y a dónde quiere ir. El conductor, además, tiene que ingeniárselas para que ambos vayan en la misma dirección, animando especialmente al caballo de las "buenas pasiones" a no rendirse, a seguir, a correr y, por otro lado, consiguiendo que el caballo de las "pasiones más primarias" se haga más dócil y obedezca.

Dominarse a uno mismo siempre ha sido difícil, pero en los tiempos que corren aún más, porque desde los poderes se está empezando a poner en cuestión la supremacía de la contención, de la razón, del orden, y se nos invita a prescindir de ese caballo aguafiestas. Creo que poner en valor las emociones no nos da vía libre a la transgresión continua ni a prescindir del sentido común.

Es la eterna lucha de razón versus emoción.

De la mente dividida hablaban también los griegos, *aner dípsychos*. Somos lo que somos y venimos de donde venimos. Seres híbridos que nos saltamos las reglas de la naturaleza, las ampliamos y nos transformamos a nosotros mismos; por eso, es tan importante tener un auriga (consciencia de uno mismo, brújula interior, proyecto sentido…) lo más lúcido posible, la más capaz de armonizar con mucho arte nuestras pasiones y nuestras emociones con la razón y el sentido común.

Yo no me he apuntado a la moda de la trasgresión por sistema, da productos muy malos. Esta mañana escuchaba al cantautor Joaquín Sabina decir que estaba harto de esos jóvenes que salen en Telecinco que presumen mucho de no saber nada, de no leer… pero que les habían enseñado a tener autoestima y a ser ellos mismos. (Entiéndase por ser ellos mismos: hacer siempre lo que les pide el cuerpo, o sea, dar rienda suelta a su caballo número dos). Y Sabina les dice: "No, coño, no. No seas tú mismo, aprende, lee… ¡intenta ser otro!". Pues eso.

Para ello es importante reflexionar sobre estas cuestiones: ¿hacia dónde quiere ir tu auriga? ¿Conoces bien a tus caballos? ¿Tu caballo número dos se desboca con frecuencia? ¿Logras que los dos lleven el mismo paso? ¿Qué haces cuando se desboca uno: tus emociones te arrollan o te esclaviza tu racionalidad y te tiene acartonado?

Fíjate que lo más importante es el conductor: la brújula, es el que tiene la decisión, la voluntad, la determinación, el sentido (la inteligencia ejecutiva).

¿Lo he dicho ya? Lo importante es saber *a dónde quieres ir y por qué*.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Sin deseo no hay motivación y, si deseamos demasiado, nos podemos destruir.**
- **Somos deseos desbocados y deseos inteligentes. Debemos estar alerta.**
- **Tanto Platón como Freud encontraron metáforas excelentes para explicar el dilema del alma humana. En ambos casos, el protagonista es el auriga, el yo. Esa parte consciente y voluntariosa de nosotros que debe saber quién es y a dónde quiere ir.**
- **La tan acertada puesta en valor de las emociones en la actualidad no nos da vía libre para olvidarnos de la contención y de la razón.**
- **Sé tú mismo, tu mejor versión, la que sabe controlar sus instintos desbocados.**

(Sábado, 18 de marzo de 2017)

CREA TU MARCA SIN DEJARTE MARCAR

"Grandes sectores del mercado son territorio de una marca, que tiene bien marcadas a sus reses, para que no se le pierdan".
M. Arnal

Escuchaba hace poco a un experto en *marketing* y hablaba de la importancia de crear una marca no solo en torno a un producto, sino también en torno a una persona.

Decía cosas con mucha lógica y otras que espantaban un poco. Entre estas últimas está la idea de que el producto es lo de menos, que lo importante es crear una buena imagen alrededor de él. Por supuesto que estoy a favor de la publicidad como medio para darse a conocer y, si esta publicidad se puede hacer con arte, elegancia, gancho y bien pensada, muchísimo mejor. ¿Pero se deben gastar más esfuerzos y energías en la publicidad que en el producto? ¿Se puede desvirtuar hasta tal punto el producto que se permita descaradamente el engaño?

Los productos no son de mi interés, pero las personas, sí; y utilizamos las mismas estrategias para construirnos a nosotros mismos, para convertirnos en una marca, dando una determinada imagen. Las mismas estrategias que para construir la imagen de un producto.

En *marketing* se habla de marca y producto; en psicología podríamos hablar de persona y personalidad; desde la filosofía hablaríamos de ser y parecer; y desde la fenomenología, de aparecer, parecer y aparentar.

La personalidad sería la forma en que se manifiesta espontáneamente tu persona, lo que realmente eres. Por lo general, inconscientemente: sin ser *conscius*, es decir, conocedor de cómo te perciben los demás o de cómo les caes. Algunos confunden el aparecer (salir espontáneamente la persona) con el aparentar.

Mucha gente, en vez de aparecer tal como es, se dedica a aparentar; eso es

así porque se parte de la idea de que hay que ser de una determinada manera; y ahí empieza el teatro, más concretamente, la tragedia. El empeño por "marcar territorio" igual que los perros. En nuestro caso, se trata de territorio conceptual, estético, social…

Lo realmente importante es *ser*, y ahí han de ir dirigidos todos los esfuerzos. Pero hay que hacer también un esfuerzo añadido, que es el de rehuir el aparentar, porque eso desfigura el ser y siempre tiene un alto precio para la vida.

Está bien ser consciente de tu ser y está muy bien que cuides el cómo aparecer ante los demás; y es sobresaliente que intentemos construirnos, hacernos mejores creando una "marca", una imagen de lo que somos y queremos ser. Pero tenemos que andarnos con ojo porque muchas veces se pone tanto esfuerzo en el aparentar y en utilizar símbolos que los demás reconocen que conseguimos exactamente el efecto contrario, no creamos marca, sino que nos dejamos marcar por otros como las reses.

Andamos todos a la desesperada comprando identidad: el móvil que me hará sentir más hípster, el viaje a Islandia que me dará un toque más interesante, el jersey que me hará sentir *cool*, el coche que me dará prestigio, las ideas políticas que me darán acceso a más contactos, y así hasta el infinito… Todo escogido en función de su "productividad" en imagen.

Pero, actuando así, curiosamente, lo único que hacemos es demostrar que no tenemos marca personal. De hecho, la "marca" rarísimamente es propia, de uno mismo. Casi toda marca es la señal de tu propietario. Dime cuál es tu marca, y te diré quién se apoderó de ti… y te marcó con su hierro (y, actualmente, también con su yerro).

No es fácil crear "marca propia": el secreto está en que haya los menos intermediarios posibles entre tu ser y tu aparecer. Si te focalizas en el aparentar, tendrás marca, sí, pero la de otro.

IDEAS PARA RECORDAR

- **En marketing hablamos de marca y producto. En filosofía, de ser y parecer. En fenomenología, de aparecer, parecer y aparentar.**

- **No confundas el aparecer con el aparentar.**
- **Lo que importa es el ser y no rehuir el que este aparezca tal cual es.**
- **Cuando nos focalizamos en aparentar con símbolos comunes, no creamos marca, sino que nos estamos dejando marcar como las reses: "Dime cuál es tu marca y te diré quién se apoderó de ti".**
- **Crea tu marca propia dejando que brille tu ser y aparezca en todo su esplendor: tienes que parecer lo que eres, pero sin aparentar.**

(Domingo, 2 de abril de 2017)

SER GENUINO NO CONSISTE EN SER RARO

"Ser singular no es un valor por sí mismo, lo importante es ser bueno".

Me comentaba un amigo que ya llevo muchas reflexiones insistiendo en eso de ser uno mismo, la voz genuina, la marca propia, y me hacía saber que eso de la *genuinidad* es algo difícil.

Su comentario me ha hecho pensar. Y veo que quizás es necesario aclarar que ser genuino no implica ser absolutamente diferente de los demás. Ser uno mismo no nos obliga a una originalidad extravagante. Ser uno mismo y hacer las cosas a "nuestra manera" no nos obliga a inventarnos el mundo cada mañana. Sí, quizás es importante aclarar esta idea. Sobre todo, porque también andan muchos por ahí queriendo crear formas de vida y de ser de la nada, y se mueven en el auténtico disparate.

Mi maestro senséi siempre dice que es importante que las calles estén ya puestas cuando nos levantemos. ¡Claro! ¡Qué buena idea! ¿Y qué son las calles? Los marcos mentales y culturales en los que nos movemos. Yo no puedo decidir por mí misma y de forma aislada lo que soy, lo que seré y lo que haré.

Vivimos en un mundo tan individualista que nos creemos que todo lo podemos decidir nosotros por nosotros mismos al margen de la comunidad, del grupo o de la cultura. Lo más que podemos hacer es elegir bien el grupo del que queremos formar parte y arañar como podamos lo mejor que nos ofrece nuestra cultura: podemos elegir ver *Gran hermano*, hacer botellón, ser un nini, o leer un buen libro, o pintar un cuadro, o formar parte de una ONG, o meternos en una secta… Todo eso tiene cabida en nuestra actual forma de vida, así que podemos elegir lo que nos vaya mejor. Tampoco hay que inventar la pólvora, aunque, si tienes un invento en mente, ¡adelante! Siempre que mejore lo que ya conocemos.

Así que parece normal que nuestra marca propia se parezca bastante a la

de otros y eso no es malo, incluso puede ser muy bueno. Lo importante es que la sientas tuya y que esa marca de verdad te ofrezca más ventajas que el resto.

Ser singular no es un valor por sí mismo, como tampoco la originalidad en el arte debería tener especial primacía. En el arte, como en la vida, nos gustan las obras bien hechas donde percibamos la dificultad y la belleza, y que, por lo tanto, nos emocionen y nos estimulen.

La verdad, la bondad, la belleza y el ser tienen sus propios códigos escritos en la historia, en la historia de todos nosotros, y es una suerte que eso sea así. No tenemos que inventar de la nada, no tenemos que obsesionarnos con reinventarnos el mundo, sería suficiente con que lo hiciésemos mejor. Leo muchas majaderías sobre nuevas fórmulas políticas, sociales o familiares que se presentan como rompedoras y que a mí me recuerdan al mundo de las cavernas o al Romanticismo del siglo XVIII.

No te obsesiones con buscar un camino diferente o trasgresor para llegar a ser el que eres. Las calles —ya puestas y trazadas— tienen la facultad de llevarte a muchos y diferentes lugares muy interesantes. Además, siempre tienes la posibilidad de perderte si te apetece.

Para ser genuino, para ser uno mismo, para ser auténtico, no hace falta ser muy estrambótico ni un bicho raro ni construir puentes subterráneos debajo de magníficas avenidas. Basta con que te sientas a gusto en tu piel e intentes hacer siempre las cosas bien y, si puede ser, mejor.

Además, ten en cuenta este detalle singularísimo: todos pertenecemos a la misma especie, todos somos "iguales"; y, sin embargo, todos somos diferentes. Es imposible confundirnos. He ahí que, dentro de una misma marca, circulando por unas calles ya puestas y no monte a través, mantenemos la posibilidad de ser singulares, de ser nosotros mismos. Y, sobre todo, la posibilidad de querernos por ser iguales y por ser diferentes.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Ser genuino no implica ser absolutamente diferente a los demás, ni raros ni estrambóticos.**

- **Que nuestra marca personal se parezca a la de otros no solo no es malo, sino que puede ser muy bueno.**
- **Tenemos la suerte de que las calles están puestas cuando nos levantamos por la mañana: ¡sácale partido!**
- **La verdad, la bondad y la belleza tienen sus propios códigos escritos en nuestra historia: no te obsesiones en reinventar el mundo.**
- **Para ser genuino basta con que te sientas a gusto en tu piel e intentes hacer las cosas bien y, si puede ser, mejor.**

(Martes, 25 de abril de 2017)

DERECHO A SOÑAR

"¡Rápido, rápido! —dijo el pájaro—. Los seres humanos no pueden soportar demasiada realidad".
T. S. Elliot, *Cuatro cuartetos* (2006)

Había oído hablar del derecho a la vida, del derecho a la inteligencia, del derecho a la justicia, a un trabajo digno…, pero el otro día escuché al escritor Vargas Llosa hablar del "derecho a soñar". Paré el vídeo y lo volví a escuchar. ¡Derecho a soñar! Sí, déjennos soñar, fantasear, imaginar, elucubrar, inventar…

Los sueños nos remiten a una posible evasión, pereza, alejamiento de la realidad, relajamiento, pérdida de tiempo, vacaciones…, pero es una falsa evocación: porque no hay nada más útil ni más justificado que el derecho a soñar.

La capacidad básica para soñar es la imaginación, y la imaginación —en contra de otras ideas que corren por ahí— es lo que nos diferencia esencialmente de los animales. Seguramente junto a nuestra autoconsciencia.

Yuval Noah Harari, el prestigioso historiador y escritor, insiste en el poder de esta facultad porque, gracias a ella, los humanos podemos hablar de cosas que no existen: vamos al bosque a buscar unicornios o hadas.

Por el contrario, no podríamos convencer jamás a un mono de que nos diera una banana a cambio de conseguir mil en el paraíso tras su muerte. El mono no puede imaginar el paraíso, vive en la inmediatez y hasta nos podría parecer más sensato; pero la realidad es que el ser humano, con sus ensoñaciones, ha creado un mundo más complejo donde produce más bananas incluso de las que podemos consumir.

La capacidad de no responder inmediatamente a un estímulo y la imaginación de soñar lo inexistente son el motor de nuestro progreso. Además, tenemos una particularidad que nos hace únicos: los seres humanos sentimos la pasión de lo imposible, que nos fascina.

El arte, ya sea la literatura, el teatro, la pintura o la poesía, nos permite falsear la realidad y fantasear con ella; y, en muchas ocasiones —gracias a ese falseamiento—, podemos comprenderla mejor.

El hombre inteligente, muy a menudo, siente un malestar ante la realidad, y entonces crea una obra que se puede traducir en desobediencia, rebeldía, subversión. Los inquisidores quieren controlar la creación literaria porque

ven en ella elementos peligrosos.

Vargas Llosa insistía en que la literatura te enfrenta a un mundo mejor, más complejo, más profundo, donde se pueden alcanzar otros estados, cosa que no puedes hacer instalado siempre en la realidad mediocre. Eso crea malestar que no llega de manera lúcida a la consciencia, pero que actúa. Ese malestar nos hace desarrollar un espíritu crítico que impulsa a la renovación, a los cambios, a la transformación. El control histórico mediante la censura siempre nos lo ha querido limitar.

Pero a los humanos siempre nos apetece salir de nosotros mismos, ser distintos de los que somos. Fantasear, jugar con mundos posibles. La realidad nos aburre, nos cansa, nos crea insatisfacción. Soñar y crear, pues, no es superfluo ni suprimible, porque detrás del soñar, fantasear, escribir… está el malestar ante la realidad. Y ese malestar nos hace capaces de criticar lo existente y se convierte en el motor del progreso.

Todos los cambios en la humanidad nacen como sueños; los sueños aterrizan en proyectos; y los proyectos se transforman en realidad a costa de un trabajo inmenso. Pero ese es el final del recorrido, el que ya no tiene ningún mérito. El primer gran mérito está en el sueño, totalmente fuera del tiempo y de la realidad. La humanidad gastó muchos siglos en su sueño por volar. Y cada uno de los proyectos que desarrolló para convertir en realidad ese sueño fracasó: recordemos tan solo a Ícaro y a Leonardo. Hasta que llegó primero la visión más acertada del vuelo de los pájaros (planear mucho más que aletear) y, por fin, el proyecto viable: el de los aeroplanos, hoy llamados aviones. En menos de un siglo "aterrizó" y voló bien alto uno de los sueños más utópicos y eternos de la humanidad. Pero, por encima de estos avances científicos, están los sueños en materia de derechos humanos. Hoy (7 de mayo de 2017), día de votación en Francia, es el momento ideal de recordar ese otro sueño eterno de la humanidad: *liberté, fraternité, égalité*.

Debemos defender nuestro derecho a soñar y desear. No con un objetivo hedonista, de gozar; sino con efectos para la vida en libertad, en la diversidad. Vargas Llosa dice que, cuando nos extasiamos ante una obra de ficción, no solo gozamos un placer, sino que estamos trabajando por el futuro libre y cambiante de la humanidad. Amén.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Los seres humanos no soportamos demasiada realidad.**
- **Debemos reivindicar nuestro derecho a soñar.**
- **La facultad básica para hacerlo es la imaginación y esta nos permite imaginar mundos ficticios: más complejos, quizás peores, pero también mejores y, en cualquier caso, distintos.**
- **El malestar que se crea entre la realidad y la ficción es el motor del progreso.**
- **"Cuando nos extasiamos ante una obra de arte, estamos trabajando por un futuro libre y cambiante de la humanidad" (Vargas Llosa).**

(Domingo, 7 de mayo de 2017)

INGREDIENTES BÁSICOS PARA FILOSOFAR: OCIO, ASOMBRO Y CONVIVENCIA INTERCULTURAL

"Las patrias no son lugares físicos, sino actitudes, conceptos y valores para entender el mundo".
M. M. Cruz

De todos es conocido que la filosofía surge a partir de unas coordenadas que la posibilitan. Las que más nombramos son el ocio y el asombro: porque, sin tiempo libre, difícilmente podemos reflexionar, y sin la capacidad de maravillarnos ante lo cotidiano, no seríamos capaces de cuestionarnos lo que la mayoría ni siquiera percibe o simplemente acepta desde la inmediatez. Es la indispensable dosis de estupidez sin la que no podemos vivir de verdad; igual que sin una razonable dosis de locura es imposible emprender nada.

Pero, quizás, no insistimos lo suficiente en el hecho de que la filosofía surge en las polis más alejadas del centro político griego, entre ellas, las colonias, una especie de exilio forzoso de carácter más demográfico —e incluso aventurero— que político, polis llenas de lo que hoy llamaríamos exiliados y refugiados. La filosofía surge en un ámbito rico en diferentes culturas, distintas formas de pensar. Y rico, sobre todo, en gente audaz, a la que estimula poderosamente el riesgo. La convivencia intercultural es, pues, un ingrediente básico para una reflexión profunda.

Vi hace poco la película argentina de *El ciudadano ilustre*, en la que un famoso escritor galardonado con el Nobel —después de muchísimos años viviendo en Barcelona— decide visitar su pequeño pueblo en Argentina. Tras la primera emoción del reencuentro con su infancia, se siente incómodamente asfixiado en una comunidad cerrada y provinciana.

La película es de lo más entretenida y trae no solo este, sino muchísimos temas de reflexión sobre el oficio de escritor: el arte, el dolor, la vida…; pero, centrándome en el tema del cosmopolitismo frente al provincialismo, me dio

la sensación de que se simplificaba demasiado este fenómeno.

Asociar pueblo a provincialismo, y gran urbe a cosmopolitismo, me parece demasiado simplista. Uno puede vivir en Nueva York, Londres, París, Barcelona… sin moverse de un pequeño círculo asfixiante y monotemático y sin moverse del mismo canal de televisión que lo homologa con tantísimos otros. Es cierto que las grandes ciudades pueden invitar más a la apertura de mentes; pero, si uno se rige siempre por las reglas de su "grupo" y no las cuestiona, puede ser igual de provinciano que el habitante de una pequeña aldea. El hecho de que sea una aldea muy numerosa y global no la libera de los estigmas del aldeanismo. *Ser libre*, es decir, ser uno mismo, tener entidad propia, es un ejercicio complejo que requiere de muchísimo coraje, incluso en ámbitos que consideramos muy modernos y abiertos.

La tentación de querer proteger nuestra forma de pensar, "lo nuestro" (finalmente, nuestro microclima y microambiente), nuestra forma de hacer las cosas… es bastante universal. Y está bien querer proteger "lo nuestro"; pero no "por nuestro", sino porque, después de una seria reflexión, hemos convenido en que realmente es lo bueno para nosotros. Sin olvidar que el *yo singular* es una tremenda y dolorosa anomalía. Y para llegar a esta conclusión hemos tenido que pasar primero por el esfuerzo de conocer "lo otro", lo diferente.

No conozco, en efecto, a ningún filósofo que haya hecho apología de su comunidad y que haya defendido un territorio como si, por su propia naturaleza, ciertas tierras o ciertos pueblos representaran valores universales en comparación con otras tierras. El filósofo nunca filosofa para su pueblo o para su gente. Es universal.

El pensador, el que tiene firme voluntad de objetividad, no se adhiere a formas de pensar, por milenarias que sean, sino que las cuestiona todas y es capaz de crear la suya propia.

Ser cosmopolita es un valor si entendemos por tal —y como dice el diccionario— a una persona que ha viajado mucho a diferentes países, conoce culturas diversas y considera que cualquier parte del mundo es su patria. Y es que las patrias no son lugares físicos, sino actitudes, conceptos y valores para entender el mundo.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Para una buena reflexión es importante tener ocio y salirse de los negocios. Si siempre estamos inmersos en lo urgente, difícilmente vamos a ser capaces de pensar.**
- **Imprescindible la capacidad de asombro e, incluso, yo diría, de estupidez. De todos es sabido que las preguntas aparentemente más simples encierran una gran sabiduría. El científico, como el filósofo, se cuestiona hechos a los que la mayoría no prestan atención.**
- **El tercer ingrediente básico para un pensamiento objetivo e interesante es la inmersión en una convivencia intercultural. Huir del provincialismo es básico.**
- **No se es más o menos provinciano en función del tamaño del pueblo o ciudad en el que uno vive, sino en función de lo porosos que seamos a otras formas de pensar y estar en el mundo.**
- **El filósofo nunca filosofa para su pueblo o para su gente. Es universal.**
- **Las patrias no son lugares físicos, sino actitudes, conceptos y valores para entender el mundo.**

(Sábado, 27 de mayo de 2017)

VAYAMOS PENSANDO... EL FUTURO

"Hemos desmontado los mitos tradicionales antes de tener la precaución de montar unos nuevos".
JAVIER GOMÀ

Vivimos tiempos convulsos y contradictorios. Hay un gran pesimismo sobre el futuro humano, es decir, sobre nosotros mismos. Nadie tiene claro que a sus hijos y a sus nietos les espere un futuro mejor que el de sus padres. En este sentido, el futuro es trágicamente incierto. En cambio, rebosamos optimismo (totalmente justificado) al hablar de avances técnicos. Tecnología, toda la que queramos; pero, en cuanto a promesas de felicidad o justicia, total incertidumbre cargada de desconfianza. Hemos perdido la fe en muchísimos valores: en la religión, en la familia, en las instituciones, en la política, en la moral (tan alegremente sustituida por todo género de ocurrencias en todos los órdenes de la vida)… El posmodernismo nos trajo inteligentísimas "deconstrucciones" de la realidad; pero —como dice el filósofo y escritor Javier Gomà— no tuvimos la precaución de crear nuevos mitos antes de destruir los viejos.

Nos creímos muy listos haciendo análisis sobre el manejo del poder, que empezó basándose, sobre todo, en ingenierías conductistas; y, últimamente, en lo que Foucault llamó "las tecnologías del yo". Nos sentimos muy aventajados y nos llenamos de orgullo al darnos cuenta de que Dios era un invento humano, y no a la inversa, como se había creído hasta ayer, el hombre invento y creación de Dios. Nos proclamamos los más avispados, pero hemos de compungirnos de nuestra sagacidad al comprobar cuáles son los hilos que mueven la educación, la medicina, la ciencia, la religión, la filosofía, la enfermedad mental, la política… ¡Ah! Y, claro, la familia es una mera estructura al servicio del patriarcado…

Sí, casi lo hemos conseguido, nos hemos dado cuenta de que todo es un

producto maligno humano, que estamos siendo hechos a imagen y semejanza de no sabemos quién o qué, desventuradas criaturas de un creador maligno, y que detrás de todo hay ciertos intereses indefinibles. Esto es visto como un logro de la inteligencia, sin duda. El problema es que estamos más cerca de la nada de lo que lo hayamos estado nunca.

En las sociedades líquidas donde la *razón* puede desmontarlo todo a velocidad de vértigo, nos hemos entregado a la exaltación de las emociones, de las vivencias personales e individualistas. Desquicie absoluto en una de las sociedades más contradictorias que hemos sido capaces de crear.

Por una parte, solo nos interesa la ciencia y la tecnología; por otra, vivimos el gran auge de las medicinas alternativas y la homeopatía. Hemos perdido la fe en Dios y en la religión; pero libros como *El secreto* o *Un curso de milagros* tienen más adeptos que nunca. Y, por supuesto, fe absoluta en la espiritualidad y las energías cósmicas. No sé. Seguramente estamos en una etapa de transición: ¿hacia dónde? Escalofríos.

No nos sirven los lenguajes y las explicaciones anteriores y aún no tenemos diseñado el marco en el que queremos vivir. Pero una cosa es bastante cierta: en el diseño hay que dejar espacio a la fe y a la esperanza, virtudes sin las cuales ninguna sociedad avanza; como tampoco es posible que avance ninguna sociedad sin un marco mental de principios y valores claros.

Veníamos de épocas muy maniqueas donde teníamos que elegir entre fe o razón, inteligencia o emociones… Ahora sabemos que la dificultad no está en tener que elegir, sino en saber combinar las dosis justas y su alternancia. Incluso entre el bien y el mal, que el relativismo en boga pretende hacerlos convivir en armonía.

Y, puestos a pedirle algo más al nuevo diseño, sería interesante saber a dónde queremos ir y cómo. Es importante el objetivo y el camino, es importante la meta y saber qué aliento, qué alma nos va a impulsar para desarrollarlo. De igual manera que es casi más importante preguntarles a los jóvenes "cómo quieres ser de mayor" y no "qué quieres ser de mayor". Sí, imprescindible saber qué valores acompañarán nuestro camino.

Y tampoco olvidemos que somos seres sociales y que la vida en comunidad

nos resulta esencial. No creemos comunidades pequeñas y asfixiantes, pero tampoco vayamos a creernos que podemos vivir aislados en nuestra íntima individualidad. No al provincialismo y no al individualismo feroz, sí a las comunidades respetuosas de las libertades humanas. Vayamos pensando…

IDEAS PARA RECORDAR

- **Hemos destruido los anteriores mitos y ritos, es decir, los marcos conceptuales, sin haber tenido la precaución de construir unos nuevos.**
- **En las sociedades líquidas lo desmontamos todo a velocidad de vértigo y rápidamente nos quedamos en la nada.**
- **Para poder avanzar necesitamos nuevos marcos filosóficos, con sus mitos y sus ritos. En ellos debe haber espacio para la esperanza, principios claros y valores bien definidos.**
- **Básico: una nueva inteligencia que sepa moverse más allá del dogmatismo y del relativismo, que sepa que la dificultad no está en elegir entre opuestos, sino en saber combinarlos en las dosis justas y, tal vez, en alternarlos.**
- **No al provincialismo y no al individualismo feroz. Sí a las comunidades respetuosas de las libertades humanas.**

(Lunes, 12 de junio de 2017)

EL EXISTENCIALISMO: UNA GRIPE A SUPERAR

"Necesitamos fe e ideales para desatar nuestra energía interior".
STEFAN ZWEIG, *Montaigne* (2008)

Los bebés, los niños y, probablemente, de nuevo los ancianos, saben saborear la vida sin cuestionársela: en esas etapas, el placer es por sí mismo la verdadera garantía de que nuestras acciones y nuestra posición en el mundo están bien.

En la adolescencia, se empieza a producir ese desdoblamiento del yo y solo lo inmediato no nos satisface, nuestra mirada se ensancha y pasamos de mirarnos el dedo a mirar la luna y, con ella, todo el universo: es ahí cuando las preguntas sobre el "sentido" nos abruman. Son esas maravillosas preguntas las que han dado lugar a la ciencia, a la filosofía, a la religión, al arte… Pero, como las respuestas sobre el sentido personal nunca son contundentes, la angustia, el existencialismo y la visión trágica y pesimista de la vida nos pueden atacar. Según dónde nos situemos, no parece fácil justificar los esfuerzos si lo que nos espera es la muerte. Yo lo pasé y ahora tengo un hijo adolescente, así que es una etapa que estoy refrescando.

La verdad es que las personas que ningunean las preguntas sobre la existencia me merecen poca atención; y las que viven permanentemente angustiadas en ellas, también. Unas por insulsas, y las otras por aguafiestas.

Me parece que el "existencialismo" es como una gripe que hay que pasar. Si no la has pasado, tu mente está mucho menos preparada para la vida; y si no la superas, el pesimismo te restará todas tus fuerzas.

¿Cómo sabremos si la hemos superado?: ¿porque ya sabemos cuál es nuestra misión en el mundo; porque ya sabemos el sentido del universo; porque tendremos pruebas sobre la existencia o no de Dios; porque hemos sido capaces de dar un sentido a la muerte? Pues, seguramente, no. No tendremos pruebas irrefutables sobre casi nada, pero el síntoma principal

será que dispondremos de indicios razonables para dar alguna respuesta sobre el universo y una gran convicción personal sobre lo que nos gusta y da sentido y valor a nuestra vida. Es decir, que, además de andar, que no está mal, sabremos hacia dónde vamos. Y lo más importante es que nos gustará vivir, que asumiremos la responsabilidad de los valores que nos hayamos construido, que aceptaremos la inexplicabilidad de algunas cuestiones y volveremos a recuperar el gusto por lo inmediato, porque nos habremos diseñado (designado) proyectos ilusionantes para el futuro.

Esto es, porque habremos asumido nuestra responsabilidad en dosificarnos entre razón y fe, entre inteligencia racional y emocional, entre sensatez y locura, entre ciencia y religión, entre filosofía y mitos, entre el hoy y el mañana, entre andar por andar o ir hacia algún destino…

Aceptaremos las dudas, pero no viviremos en ellas; porque el escepticismo es un freno para vivir y porque necesitamos fe e ideales, planes y proyectos para desatar nuestra energía interior. Rechazaremos cualquier sesuda teoría que intente debilitar nuestra fuerza de voluntad y nuestra fuerza para vivir. Asumiremos también la fragilidad de la naturaleza humana y —a pesar de ello— seguiremos trabajando por un mundo que nos merezca respeto. Y por merecernos también nosotros el respeto: ni que sea solo el nuestro.

El síntoma principal será que te has instalado en un optimismo inteligente y responsable y que, después de haber buscado mucho fuera y haber dudado de todo, volverás a disfrutar, como los niños, de los placeres aparentemente insignificantes: descubriendo en cosas, aparentemente insignificantes, el valor que otros ni vislumbran.

Yo ando ahora fascinada con Montaigne, un hombre del siglo XVI que me sigue resultando tremendamente universal. Supongo que es porque se entregó como pocos al arte sublime de *rester soi-même* de seguir siendo uno mismo, de permanecer siendo uno mismo. Cuando uno dedica su vida al autoconocimiento y a buscar su esencia personal, acaba siendo un hombre libre frente a todo y a todos.

Preguntas, muchas; pero dudas sobre las pasiones que salen de uno mismo, ninguna. Y, por supuesto, perseverancia para vivir con ellas hasta el final.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Forma parte esencial de la vida cuestionársela.**
- **En la adolescencia, estas dudas nos pueden producir angustia ante la existencia.**
- **Las preguntas están siempre vigentes, pero la actitud ante ellas será el síntoma de que vamos madurando. Una gripe importante que hay que superar.**
- **Es necesario no instalarse en las dudas porque nos paralizan, y nos impiden asumir y defender los valores por los que queremos vivir.**
- **Necesitamos fe e ideales para desatar nuestra energía interior.**
- **Seremos inteligentemente optimistas para disfrutar —como cuando éramos niños— de todo lo que tenemos y somos.**
- **Rester soi-même —como para Montaigne— puede ser una interesante meta.**

(Miércoles, 19 de julio de 2017)

RESTER SOI-MEME, RESTER LIBRE

"Y, entre nuestras enfermedades, la más salvaje es despreciar nuestro ser".
MICHEL DE MONTAIGNE

"Ser uno mismo": sí, parece una tontería, ¿cómo no voy a ser yo misma si, en realidad, no puedo ser otra?, ¿puedo ser otra?, ¿puedo ser otras?

Esta encrucijada puede parecer enredos del lenguaje, pero todos tenemos la experiencia de variar nuestro comportamiento según con quién estemos o según qué etapa de la vida estemos pasando. Por lo tanto, es evidente que la identidad personal no es algo fijo y estable, sino algo que puede variar.

Que pueda variar es una buena noticia. El problema es saber qué provoca esos cambios y para qué. El problema también radica en si sentimos que cambiamos en contra de nuestra esencia o no, si lo hacemos para agradar a los demás, para quedar bien con el paisaje o porque realmente hemos aprendido y evolucionado hacia donde queríamos ir. La mayoría se moldea a sí mismo en la medida que lo piden los poderes que le rodean. Así es como despreciamos nuestro ser, una de las más salvajes de nuestras enfermedades, como dice Montaigne. Tal es la costumbre, que después cuesta mucho saber quién es uno.

En el fondo, la cuestión es si somos o no somos auténticos, si nos mantenemos fieles a nuestras pasiones y deseos o no. Me temo que la mayoría, no. El gran problema de mucha gente es que, cuando le preguntas qué desea de verdad, cuál es su sueño, qué quiere hacer realmente, no lo sabe. Y eso es lo mismo que decir "no sé quién soy", "no sé cómo ser libre". Uno no aprende a ser uno mismo de la noche a la mañana, ni puede pretender ser libre de un día para otro. Ser auténtico será la tarea de toda una vida.

Lo veo muy claramente en mi intento por pintar. Los que tienen experiencia en hacerlo, cuando tienen que interpretar un paisaje, una foto, un retrato o lo que sea, lo hacen con facilidad porque están entrenados para ello.

Desde esa práctica previa, desde el haber intentado muchos caminos y técnicas con anterioridad, son capaces de mostrar su estilo propio, su forma peculiar de pintar con originalidad.

Con la personalidad, con la libertad, sucede lo mismo: si no estás entrenado, tu intento por ser original o libre puede resultar un simple desahogo sin mucho valor. Hay que ser muy artista y estar entrenado para salirse de la raya con estilo y eficacia. Los reprimidos, cuando se desatan, tampoco aportan valor.

Es lo que les pasa a los jóvenes cuando descubren que este mundo es bastante miserable y no les gustan sus normas. Ven clarísimamente que su autenticidad no encaja con lo que hay, pero la buena solución tampoco suele ser tirarse al campo, a las drogas o pretender vivir al margen de lo que existe.

Así que habrá que entrenarse mucho, explorarse mucho, buscar mucho, trabajar mucho, luchar mucho, perseverar mucho y, probablemente, sufrir de vez en cuando, porque "ser uno mismo", ser auténtico, ser libre, tiene un precio y hay que estar dispuesto a pagarlo.

Si no sueles moverte en libertad, es fácil que el día que te lo propongas no lo consigas. Ser libre es una conquista continua que para nada consiste en tirarlo todo por los aires.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La identidad personal no es algo fijo.**
- **El hecho de que pueda cambiar es algo positivo que debemos aprovechar.**
- **La mayoría se moldea a sí mismo en la medida que se lo piden los poderes que le rodean. Tal es la costumbre que, después, cuesta mucho saber quién es uno.**
- **Pretender ser auténtico, libre y original de la noche a la mañana no suele funcionar. Los reprimidos, cuando se desatan, tampoco aportan valor.**
- **Ser libre tiene un precio y hay que estar dispuesto a pagarlo. Es la conquista continua de toda una vida.**

(Martes, 5 de septiembre de 2017)

EL MIEDO

"Haz lo que temes y el temor desaparecerá".
DAVID JOSEPH SCHWARTZ

Empecemos por lo obvio: el miedo es una emoción necesaria que contribuye especialmente al éxito de nuestras acciones y a nuestra supervivencia. De lo cual se deduce que sentir miedo es muy necesario. Pero cualquier virtud llevada a su extremo puede abocarnos a un terrible vicio. En este caso, el exceso de celo —de alerta— por parte de nuestro cerebro inteligente puede llevarnos a vivir en un infierno. Como dice Marina: "¡La inteligencia libera y, a la vez, entrampa!"[12].

Sería interesante, pues, saber cuándo el miedo nos está liberando de un mal y cuándo nos está entrampando en un sinvivir. En algunos casos, la diferencia entre los miedos saludables y los patológicos son difíciles de dilucidar. Pero cada uno (para sí mismo) sabe qué miedos le impiden avanzar y llevar una vida normal y con qué miedos puede convivir. Pasa lo mismo con las fobias: si uno tiene fobia a las serpientes del desierto y vive en una gran urbe, nada le impedirá llevar una vida absolutamente normal.

Hay varios tipos de miedos: los hay aprendidos, otros con cierta base genética y otros que nos fabricamos a medida… Pero lo peor para cualquier tipo de miedo es caer en la *indefensión aprendida*, que "es un tecnicismo que se refiere a la condición de un ser humano o animal que ha 'aprendido' a comportarse pasivamente, con la sensación subjetiva de no poder hacer nada y que no responde a pesar de que existen oportunidades reales de cambiar la situación aversiva, evitando las circunstancias desagradables o mediante la obtención de recompensas positivas" (Wikipedia).

O, dicho en positivo, lo mejor para superar los miedos es la *esperanza*, la confianza en que podemos ir venciéndolos, que tenemos la posibilidad de prevenirlos y, en cierto sentido, controlarlos.

Pero vuelvo a la idea de que la inteligencia nos entrampa. La inteligencia nos abre caminos nuevos, enriquece nuestras opciones de vida, enriquece las expresiones culturales, nuestros derechos, nuestras posibilidades… y, de paso, hace aumentar nuestros temores. Sí, la inteligencia inventa miedos: si al hombre prehistórico le bastaba con un puñado de miedos para vivir (a las bestias, a los temporales, a los enemigos…), ahora, el abanico de estos es infinito. Una especificidad muy de nuestros tiempos es que tenemos tantas expectativas que el miedo al fracaso, el miedo a no conseguir el éxito (que cada vez es más exigente), es un gran fantasma que nos persigue.

¿Cómo podemos combatirlo? Existen ciertas estrategias y actitudes que nos pueden ayudar a superarlo. Una virtud importante para cultivar es la *curiosidad*: es interesante explorar e intentar conocer los miedos.

Explora tu miedo sin darle demasiado protagonismo, no hagas de él tu gran tema, pero escúchale. Observa:

- ¿Cómo se expresa en ti?, ¿en qué parte de tu cuerpo?
- ¿Cómo: dolores, opresión, malestar…?
- Pregúntate: ¿puedo soportarlo?
- Imagina: si fuera peor, ¿cómo sería?, ¿podría seguir soportándolo?
- ¿Qué mensaje tiene para ti?, ¿de qué te quiere proteger y por qué? Recuerda que tenemos miedos a medida.
- Hazte amigo de ellos: cuanto más dialogues, más los conozcas, más próximos los consideres, los asumirás como parte de ti y te asustarán menos.
- ¿Qué hay detrás del miedo?, ¿qué esconde?

No rehúyas este proceso. Nadie muere de miedo. Repito: *nadie muere de miedo*.

Con esta convicción tenemos que enfrentarnos a ellos. También con la seguridad de que, "si hacemos lo que tememos, el temor desaparecerá".

Con estos dos pilares podemos, o bien lazarnos a la piscina de cabeza, o bien ir remojándonos mientras bajamos poco a poco por las escaleras. Cada cual debe saber en qué momento se encuentra. Hay que ser valiente y no

compararse con nadie, porque para algunos no tiene ningún mérito tirarse a la piscina, simplemente es algo que no les da miedo. El valor consiste no en la acción, sino en la superación personal.

No siempre estamos obligados a tomar el camino más corto. Lo importante es hacer pequeños ejercicios que nos vayan acercando a nuestro objetivo. Estos pequeños ejercicios nos reportarán éxitos, y los éxitos frente al miedo nunca son pequeños. Sé valiente y confía en ti. Nunca caigas en la evitación absoluta; puedes hacer evitaciones parciales o acercarte a ellos con ayuda (acompañado, con medicación prescrita, con tus amuletos, tus rituales…), pero siempre avanzando.

Y si alguna ansiedad persiste, recordemos a Schopenhauer, que decía que la ansiedad es proporcional a nuestra inteligencia. A las malas, siempre tendremos un pequeño consuelo.

IDEAS PARA RECORDAR

- **La inteligencia nos libera de muchas cadenas; pero, a su vez, también nos entrampa creándonos algunos miedos.**
- **Lo que tenemos que evitar por todos los medios es caer en la indefensión y en la absoluta evitación.**
- **Los mejores antídotos contra el miedo son la esperanza de que podemos superarlos, la curiosidad para conocerlos mejor y la valentía para enfrentarnos a ellos.**
- **No hagas a tu miedo el protagonista de tu vida, pero acércate a él, te ayudará a conocerte mejor a ti mismo.**
- **Nadie muere de miedo.**
- **Haz lo que temes y el temor desaparecerá.**

(Domingo, 5 de noviembre de 2017)

‘LA CARA AL VENT’

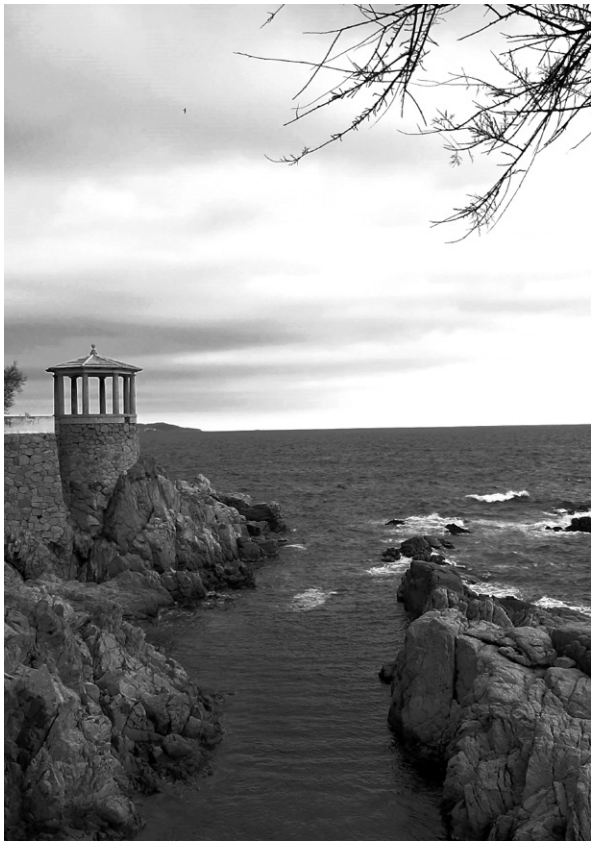
> “Imitad a estos ahora vosotros, cifrando la felicidad en la libertad y la libertad en la valentía, sin inquietaros por los peligros de la guerra”.
> Oración fúnebre de Pericles

“La cara al vent”… Así reza la canción del conocido cantautor valenciano Raimon. La imagen me sugiere valentía, ir a pecho descubierto; no ir con la fuerza del viento, sino contra él, plantándole cara, diciéndole: “Sé que me puedes empujar, tumbar, pero aquí estoy yo”. Y sí, por suerte, no siempre tendremos que luchar contra la violenta tramontana, que cederá su lugar a la brisa en la cara. Y ese será un gran placer, será esa manera agradable de disfrutar de esta maravillosa vida buscando la luz, buscando la paz, buscando a Dios…

Mi admiración por la valentía y el coraje sobrepasa incluso mi debilidad por la inteligencia, porque en la inteligencia no siempre apreciamos calidad moral. Seguramente por una mala definición de lo que es realmente la *inteligencia*, yo nunca he dado por buena esa idea de que se puede ser muy inteligente y malo; sí se puede ser, en cambio, listo, astuto y malo. La inteligencia con mayúsculas, tarde o temprano, nos tendrá que llevar a entender que una actuación inteligente debe llevar siempre a la búsqueda del bien. Quizás en esto soy muy socrática, “quien conoce el Bien, no puede hacer otra cosa que obrar bien”. Las malas acciones son siempre fruto del desconocimiento, de la falta de verdadera inteligencia. Hoy está de moda decir que son fruto de la enfermedad… que, al fin y al cabo, no es otra cosa que debilidad, falta de virtud y falta de coraje: renuncia a combatir.

Por eso siento el coraje por encima de la inteligencia. Coraje, que viene de *cor* (corazón), que es la fuerza y la seducción de todo lo que nos viene de los instintos; infinitamente más potente que lo que nos venga del razonamiento. Al fin y al cabo, es imposible luchar contra la fuerza de los sentimientos.

Ante estos, la razón y la inteligencia son impotentes.



La razón no es más que una fuerza regulativa, que pone orden o intenta ponerlo; pero yo diría que, casi al margen de la realidad, el orden es siempre ficticio, mientras que la pasión es siempre real y configura su propia realidad sin necesidad de explicaciones.

Por eso nos seducen los héroes: no por listos, sino por valientes. Y el mundo está mucho más huérfano de valientes que de inteligentes. Nos hacemos borregos por cobardía; no nos va bien en la vida por cobardía; no tenemos éxito por cobardía (el que no se arriesga, nunca fracasa); no somos felices por cobardía; no plantamos cara a la vida por cobardía.

¿Y qué es ser valiente? Valiente es el que se sabe libre, el que asume que siempre tenemos opción en la vida porque, entre otras cosas, siempre podemos optar por la incomodidad, por la pobreza, por la cárcel, por el dolor y por la muerte. El que opta por no sufrir daños colaterales, no nos seduce.

Sabiéndonos una especie adaptativa, sabiendo que nuestro cerebro tiene como primera y casi única misión nuestra supervivencia, vernos a nosotros mismos traicionando ese principio básico nos produce la mayor de las satisfacciones. Nos gusta saber que, si queremos, nos adaptamos; y que si no nos da la gana, nos suicidamos. La adaptación nos parece razonable; la posibilidad de ir contra ella, inenarrable. Quizás eso explica el éxito de algunos movimientos sociales y de sus líderes.

Lo mismo ocurre con el amor: nos satisface adoptar como imagen perfecta del amor dos enamorados haciéndose carantoñas o una madre dando besos a su bebé. Pero lo que realmente nos conmueve es cuando ese amor, de alguna manera, implica una autonegación y muchas renuncias. Lo que nos maravilla no es ver una madre acariciando a su hijo, sino verla capaz de trabajar 12 horas al día para darle de comer, renunciando a muchas de sus necesidades para cubrir las del hijo.

No es casualidad que nuestros mitos, nuestra literatura, nuestro arte, nuestra música, con muchísima insistencia, nos narren historias épicas de personajes épicos que fueron capaces de olvidarse de todo aquello que parecía simplemente razonable y prudente.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Intenta pensar tu felicidad en función de tu libertad, y esta, en función de tu valentía. Sin inquietarte por los peligros de la guerra, como dice Pericles.**
- **Plántale cara a cualquier viento huracanado que aparezca en tu vida. A veces tenemos suerte y gozamos simplemente de una suave brisa.**
- **Debemos entender que una actuación verdaderamente inteligente debe llevarnos a la búsqueda del bien.**
- **El coraje es la fuerza y la seducción de todo lo que nos viene de los instintos.**
- **El orden es siempre ficticio, mientras que la pasión es siempre real y configura su propia realidad sin necesidad de explicaciones.**
- **El mundo está huérfano de valientes.**
- **Lucha por tener un corazón de león.**

(Domingo, 12 de noviembre de 2017)

NO A LAS MASAS, SÍ AL HÉROE INDIVIDUAL

"No sucumbas a la moda. El poder siempre quiere rebaños".
ALBERT BOADELLA

Hay a quien la propia inercia ya le sirve para vivir y la realidad no le reta a grandes reflexiones. Y como hay libertad incluso para no pensar, pues no necesita hacer nada más, porque ya está ejerciendo su derecho. Esto le permite vivir en la seguridad de que, formando parte consustancial de la masa y recitando a coro con ella los eslóganes y mantras que la mueven, jamás tendrá que enfrentarse a ningún enemigo ni tendrá que explicarle por qué cree lo que cree y hace lo que hace. ¡Qué gran alivio!

Pero el que uno no piense sobre los hilos que nos mueven, no quiere decir que esos hilos no existan. El hecho de que los virus no sean perceptibles a mis ojos (como tampoco lo son las realidades ante las que cierro los ojos), no quiere decir que no tengan capacidad para infectarme.

Personalmente, prefiero a los que no se interesan por saber quién mueve los hilos ni para qué, a los que se creen librepensadores y jamás en su vida han pensado libre e individualmente: son los que, casualmente, andan enfrascados en las mismas preguntas y con las mismas respuestas que la gran masa de sus conciudadanos.

Vivimos una época que no enaltece al héroe individual ni la singularidad. Ya no se ensalza lo épico, ni la valentía, ni el coraje, ni el mérito, ni la excelencia: conceptos demasiado clásicos para el gusto de las modas progres actuales.

Ahora están de moda las masas, las grandes manifestaciones multitudinarias, preferiblemente uniformadas (de civiles, pero rigurosamente uniformados), las acciones conjuntas, el pensamiento único. ¿Y qué persiguen esas masas? Las masas solo ansían cosas al alcance de todos, es decir, ser amasados en la mediocridad, no quedar fuera.

Pero, si hemos llegado hasta aquí como individuos y como civilización, ha sido gracias a que nuestros mitos y nuestros ritos antiguos nos mostraban los hechos esenciales de nuestra vida hablando del dolor, del miedo, de la belleza, de la prudencia, de la inteligencia, de la muerte, del amor, de la libertad… Nuestros mitos, quintaesencia de la realidad colectiva por encima del tiempo y del espacio, y los ritos en que nos trascendíamos, no eran mero espectáculo, sino auténticas citas del hombre con lo sagrado. Hombres concretos, por cierto. La historia no la han marcado las masas, sino las personas que crearon las ideas con que volver a amasar a las masas: para crear con ellas otros panes y otras tortas.

Así que os invito a defenderos de la modernidad, de las modas, de lo que se considera "buen gusto"; porque, como dice el gran comediógrafo Albert Boadella, es bueno llevar la contraria a las masas. Haciéndolo así, atreviéndonos a equivocarnos por nosotros mismos, tenemos más probabilidades de acercarnos a la *verdad*.

Y actuando así será inevitable acabar teniendo enemigos, pero estos son muy recomendables. Uno no es nadie si no los tiene. El juglar nos los recomienda encarecidamente.

Frente a las ideologías de masas prefiero ensalzar las culturas de héroes individuales, con responsabilidades individuales, héroes valientes, con coraje, que nos inviten a la libertad y a la responsabilidad.

Hay movimientos en la actualidad que han conseguido una gran masa de seguidores, pero no acaban de ampliar esa base social. Yo sé por qué, porque no tienen ni una sola personalidad individual valiente, inteligente, con coraje y heroica que les alumbre. Todos unos cobardes.

IDEAS PARA RECORDAR

- **Están de moda las masas y el pensamiento único.**
- **Prefería otras épocas donde se enaltecía al héroe individual.**
- **Los ritos y los mitos de altura, no los relatos de moda, no son espectáculos, sino auténticas citas del hombre con lo sagrado.**
- **La historia no la marcan las masas, sino los que crean las ideas con las que se los amasa.**

- **Hay más probabilidades de acercarse a la verdad si huyes de las modas.**
- **Uno no es nadie si no tiene enemigos.**

(Miércoles, 29 de noviembre de 2017)

LA VIDA... ¿COMO UN PARTIDO DE FÚTBOL?

"En latín ni la llegada es una cualidad distinta del ir, ni la perfección es una cualidad distinta del simple hacer".
M. Arnal

Los que me conocen saben que utilizaba mucho el símil del fútbol para animar a la gente a continuar, a luchar, a seguir jugando hasta el final; porque, como ocurre en muchos partidos, en los minutos de descuento puede cambiar el marcador.

Ahora, a esa idea —que no es del todo mala— he empezado a verle matices, supongo que llevada por experiencias personales. Lo último que me ha llevado a cambiar de opinión ha sido la lectura de la biografía de Honoré de Balzac, de Stefan Zweig. El personaje es grandioso: un escritor de talento de los que no abundan en la historia. Balzac tenía la obsesión de casarse con una viuda rica para asegurarse la tranquilidad económica que tanto le costaba mantener.

Vivió toda su vida persiguiendo esa idea y, finalmente, lo consiguió. Pero ¿qué ocurrió? Que Honoré murió a los pocos meses. ¿Fue eso una victoria? Podríamos discutirlo, pero, en cualquier caso, no disfrutó ni de su matrimonio ni de la tranquilidad económica mientras vivió.

Sin embargo, no esperó a vencer en la literatura al final de sus días, sino que, desde muy joven, escribía y escribía sin descanso y ganaba las batallas de sus libros con dedicación absoluta minuto a minuto.

Por eso pienso que, en la vida, lo que vale es ganar a cada minuto, no en el de descuento. Y para eso no hace falta estar metiendo goles todo el rato.

El que depende de una victoria final da más la impresión de necesitar justificar una vida absurda y mal vivida: hipotecando el presente por un posible éxito, olvidándose de vivir.

No, definitivamente, la vida no es como un partido de fútbol porque esto no

va de resultados. El mayor resultado es la vida misma y lo es en cada minuto que pasa. ¡Es tan hermoso el caminar que tampoco debemos tener prisa por llegar!

En latín —dice mi maestro— no existe el verbo *llegar*. Dicen igualmente *venire*, pero con el superlativo *per-venire*, que significa 'venir totalmente, en plenitud'. ¡Qué sabios los romanos!

Además, buen futbolista no es solo el que mete goles, sino el que juega bien. El meter goles es solo parte del juego. ¿Te imaginas un partido en el que no parasen de meter goles? ¡Absolutamente insoportable! El gol es la coronación de un buen juego. Y si este es malo, los goles son agridulces. El gol es una parte ínfima del juego. Los futboleros de verdad disfrutan de los buenos partidos no solo si hay goleadas.

Sí, la vida no va de resultados como el fútbol y no siempre tenemos que seguir un camino recto que nos lleve a una meta. Pasear por un bosque, por un campo distraído, mirando las flores o los árboles es también una buena manera de seguir avanzando y aprendiendo: mirando, admirando y disfrutando…

Siguiendo el mismo argumento etimológico: en latín no es un concepto distinto el *fácere* (hacer) que el de hacer algo *per-fecto*, hacer algo acabado, hasta el final. Por lo que, en latín, ni la llegada es una cualidad distinta del ir ni la perfección es una cualidad distinta del simple hacer.

Esto me lleva a pensar sobre una experiencia que, posiblemente, hemos tenido muchos. La de acabar sin hacer nada por habernos obsesionado con la idea de hacer algo perfecto. Ya lo dice el dicho, "lo mejor es enemigo de lo bueno".

Me parece importante poner el énfasis en el caminar, en el ir, en el hacer y no tanto en el llegar o en el de hacer cosas perfectas. Porque hipotecar todo por un posible final no es muy recomendable.

En una escena de la película *Perfume de mujer*, Al Pacino comenta: "Hay personas que viven toda una vida en un momento". Cierto. Cierto. Hay que ir a la pesca de esos momentos que nos hagan sentir toda una vida porque esto no va de resultados.

IDEAS PARA RECORDAR

- **El pensar en una meta nos proporciona gasolina para el camino. Pero el resultado no debe ser una obsesión.**
- **En la vida, lo que vale es ganar a cada minuto y no hace falta estar metiendo goles todo el tiempo.**
- **La vida no va de resultados.**
- **En latín, ni la llegada es una cualidad distinta del ir ni la perfección es una cualidad distinta del simple hacer.**
- **Lo mejor es enemigo de lo bueno.**
- **Ve a la pesca de momentos que te hagan sentir toda una vida.**

(Jueves, 14 de diciembre de 2017)

NOTAS

1 . Disponible en https://lc.cx/JVVLLv.

2 . Disponible en https://lc.cx/cE3UDI.

3 . Disponible en https://lc.cx/tdJpqG.

4 . "Yo soy Charlie" fue el lema elegido para mostrar solidaridad con los 12 fallecidos en el atentado terrorista de París contra el semanario satírico *Charlie Hebdo*.

5 . Disponible en YouTube: https://lc.cx/OD6fSQ.

6 . Disponible en https://lc.cx/YAT3fA.

7 . Disponible en https://lc.cx/gz7xiO.

8 . Esta frase se atribuye a John Wayne, pero la verdadera cita viene de George V. Higgins, de su libro *The Friends of Eddie Coyle* (1970).

9 . Gustave Flaubert, *Correspondance, Troisième Série (1854-1869)*. Carta de Gustave Flaubert a *mademoiselle* Leroyer de Chantepie (16 de junio de 1867).

10 . James Rhodes, *Instrumental: Memorias de música, medicina y locura*, Blackie Books, 2015.

11 . Julia Cameron, *El camino del artista*, Aguilar, 2011.

12 . José Antonio Marina, *Anatomía del miedo*, Anagrama, 2006.